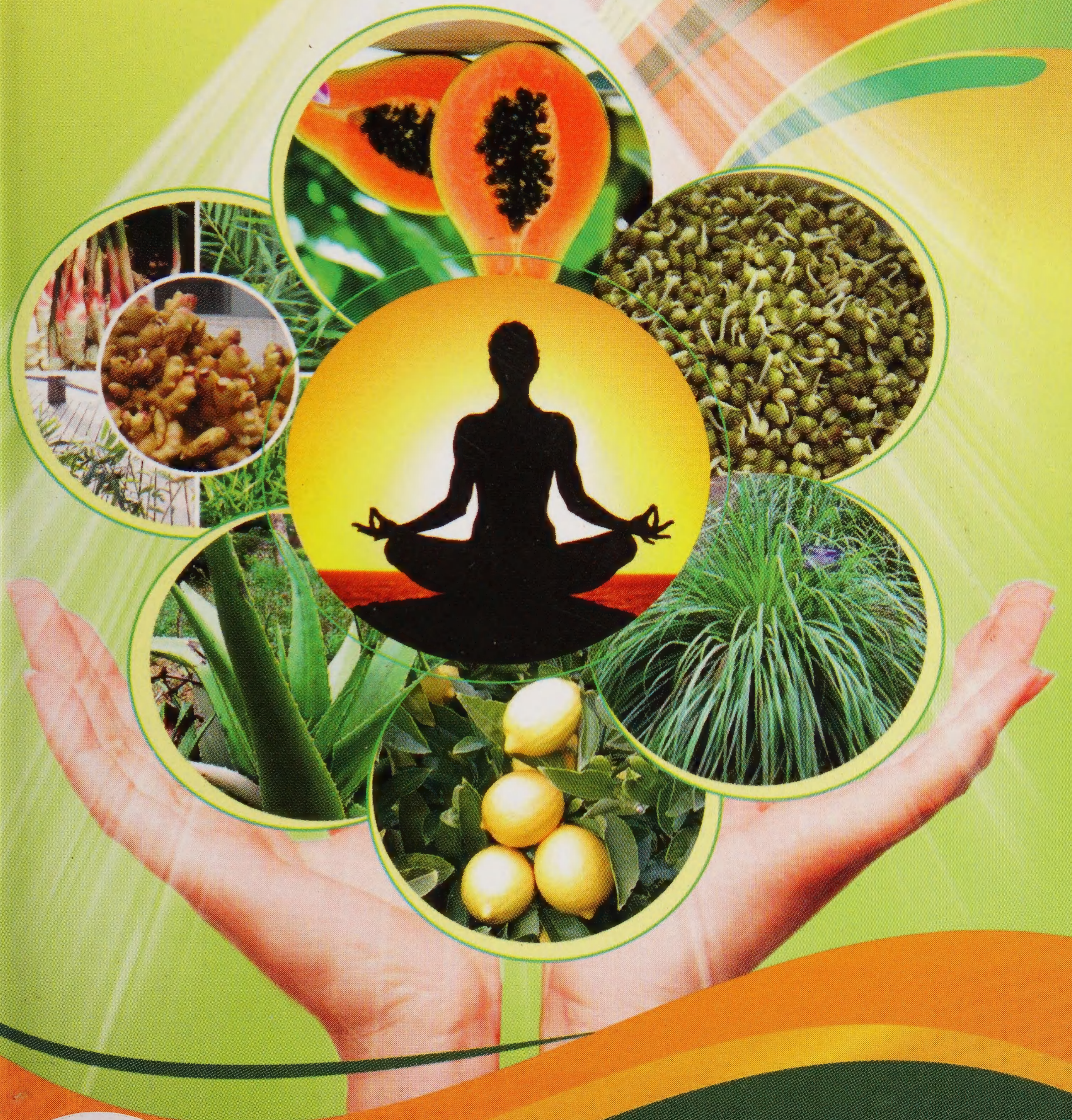
ಅಮೃತ್ ತುಜ್ಯಾ ಹಾತಿಂ......



150

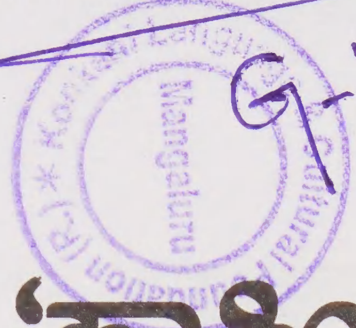
-ಪಾಲ್ಯಾಚಿಂ ವಕ್ತಾರುಘುಡಾಂ...

"Our Common home is being pillaged, laid waste and harmed with impunity. Cowardice in defending it is a grave sin."
Pope Francis Speech, Santa Cruz, Bilivia, July 9, 2015

"We received this world as an inheritance from past generations, but also as a loan from future generations, to whom we will have to return it!" - Pope Francis' meeting with political business and community leaders, Quito, Ecuador, Julu 7 2015.

A person who doesen't safeguard creation, who doesn't make it flourish, is a person who isn't concerned with God's work, that work born of God's love for us."-Pope Francis-Meditation, Vatican city February 9, 2015

"As stewards of God's creation, we are called to make the earth a beautiful garden for the human family. When we destroy our forests, ravage our soil and pollute our seas, we betray that boble calling." - Pope Francis - Manila, January 18, 2015



ಅಮೃತ್ ತುಜ್ಯಾ 'ಹಾತಿಂ...'

ಆಲ್ಯಾ-ಪಾಲ್ಯಾಚಿಂ
150 ವಕ್ತಾರ್ಝುಡಾಂ ಪುಂಜೊ

ಭ। ಆಗ್ನೇಸಿಯಾ ಫ್ರೇಂಕ್, ಬಿ.ಎಸ್.



"ನ್ಹಂಯ್ಚೇ ದೋನ್‌ಯಿ ಕುಶಿಂನಿ ಜಿವಿತಾಚೊ ರೂಕ್ ಆಸ್ಲೊ.
ತ್ಯಾ ರುಕಾಚಿಂ ಪಾನಾಂ ಜನಾಂಗಾಂಕ್ ವಕ್ತಾಕ್
ಉಪ್ಕಾರ್ತಾತ್ ತಸಲಿಂ."

ಉಗ್ಡಾಪಣ್ 22:2

ಪಯ್ಲಿ ಆವೃತ್ತಿ : 'ಅಮೃತ್ ತುಜ್ಯಾ ಪಾಂಯಾಂಥಳಾ' ಜುಲಾಯ್ - 2012
(ಪ್ರತಿಯೊ 3000)
ಪ್ರಗಟ್ಣೆಚೆಂ ವರಸ್ : 'ಅಮೃತ್ ತುಜ್ಯಾ ಹಾತಿಂ' - ಡಿಸೆಂಬರ್ 2016
(ಪ್ರತಿಯೊ 5000)

ಪ್ರಗಟ್ಣಾರ್ : ಬೆಥನಿ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್
ಬೆಥನಿ ಪ್ರೊವಿನ್ಶಿಯಲೇಟ್,
ವಾಮಂಜೂರ್, ಮಂಗ್ಳುರ್

ಛಾಪ್ಣಾರ್ : ಆಸ್ಸಿಸಿ ಪ್ರೆಸ್, ಮಂಗ್ಳುರ್

ವೊಲ್ : ರು. 200/-

"ಗೊರ್ವಾಂ ಖಾತಿರ್ ತುಂ ತಣ್ ವಾಡಯ್ತಾಯ್ ಆನಿ
ಮನ್ಶ್ಯಾನ್ ಭುಂಯ್ತ್ಲೊ ಆಪ್ಲೊ ಗ್ರಾಸ್ ಕಾಡ್ಚೆ ಖಾತಿರ್
ತಾಕಾ ಗರ್ಜ್ ಆಸಾತ್ ತಿಂ ಝಡಾಂ ವಾಡಯ್ತಾಯ್"

ಕೀರ್ತನ್ 104:14



ಸಂದೇಶ್



ಆಮ್ಚೆಂ ಆವ್ಕ್ ದೆವಾಚಾ ಹಾತಾಂತ್ ಆಸಾ ತೆಂ ಖರೆಂ. ಪೂಣ್ ಆವ್ಕ್ ಆಸ್ತಾವರೆಗ್ ಬರ್‍ಯಾ ಭಲಾಯ್ಕೆಂತ್ ಉರೊಂಕ್ ಗರ್ಜ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಸರ್ವ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಹಾತಾಕ್ ಮೆಳ್ಚೆಬರಿಂ ದೆವಾನ್ ಕೆಲಾಂ. ತೆಂ ಜೊಡ್ಚೆಂ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಆಮಿಂಚ್ ಕರುಂಕ್ ಆಸಾ. ಆಮ್ಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ನಿರಂತರ್ ಬರಿಚ್ಚ್ ಉರ್ತಾ ಮ್ಹಣೊಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾಂ. ಹ್ಯಾ ವೆಳಾರ್, ವಕ್ತಾಂ ದಿಂವ್ಚೆ ದಾಕ್ತೆರ್ ಯಾ ಪಂಡಿತ್ ಮೆಟಾ ಮೆಟಾಂಕ್ ಆಸಾತ್ ಮ್ಹಣ್ ಆಮಿ ಜಾಣಾಂವ್.

ಅಲೋಪತಿಕ್, ಹೋಮಿಯೋಪತಿಕ್, ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಅಶೆಂ ನಮೂನ್ಯಾವಾರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪಿಡೆಸ್ತಾಂಕ್ ಲಾಬ್ತಾ. ಆರ್ಥಿಕ್ ಸ್ಥಿತಿ ಬರಿ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್, ಆಧುನಿಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ, ಆಧುನಿಕ್ ಸವ್ಲತ್ಯೊ ಆಸ್ಚ್ಯೊ ಆಸ್ಪತ್ರ್ಯೊ ಆಶೆವ್ನ್ ಥಂಯ್ಸರ್ ವೆಚೆಂ ಸಬಾರ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಸಮಾಜೆಂತ್ ಆಸಾತ್. ಪುಣ್ ತಸಲ್ಯಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆವರ್ವಿಂ ನಮೂನ್ಯಾವಾರ್ ವಕ್ತಾಂ ಆನಿ ಗುಳಿಯೊ ಇತ್ಯಾದಿ ಮುಖಾಂತ್ರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರಿ ಪಿಡಾ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಆಯ್ಕಾನಾಸ್ತಾಂ ಉಲ್ಭಣ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂಯಿ ಆತಾಂ ಸಾಮಾನ್ಯ್.

ಅಸಲ್ಯಾ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಭಿಗಡ್ಚ್ಯಾ ಪರಿಸ್ಥಿತೆ ಥಾವ್ನ್ ಭಾಯ್ರ್ ಯೇಂವ್ಕ್ ಯಾ ಅಸಲಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಯೇನಾಶಿ ಆಡಾಂವ್ಕ್, ಆಲ್ಯಾ-ಪಾಲ್ಯಾಂಚಿ ವಕ್ತಾಂ ಆನಿ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚಾ ಸಾದ್ಯಾ ವಕ್ತಾಂಚೊ ಪ್ರಯೋಗ್ ಆತಾಂ ಸಬಾರ್ ಜಣಾಂನಿ ಆಪ್ಣಾಂವ್ಕ್ ಸುರು ಕೆಲಾ. ತಾಣಿಂ ವಾಪಾರ್ಲ್ಲ್ಯಾ ವಕ್ತಾಂಚಿಂ ಸೊಧ್ನಾಂ ಕರ್ನ್ ಆನಿ ತಿ ಹೆರಾಂ ಕಡೆನ್ ವಾಂಟುನ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಸಬಾರ್ ಜಣಾಂ ಆತಾಂ ಮುಕಾರ್ ಆಯ್ಲ್ಯಾಂತ್. ತಸಲ್ಯಾಂ ಪಯ್ಕಿ ಬೆಥನಿ ಭಯ್ಣ್ ಆಗ್ನೇಶಿಯಾ ಫ್ರೆಂಕ್ ಎಕ್ಲಿ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ತಿಣೆಂ ಸಬಾರ್ ವರ್ಸಾಂ ಥಾವ್ನ್ ತಿಚ್ಯಾ ತಾಬೆಂತ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ 'ಸಂಜೀವಿನಿ' ಸಂಸ್ಥ್ಯಾ ಮುಖಾಂತ್ರ್, ತಶೆಂಚ್ ಶುಭದ ಸಂಸ್ಥ್ಯಾಂತ್ ಸೆವಾ ದೀವ್ನ್ ಆಸ್ತಾನಾ ಹಳ್ಳೆಂಚ್ಯಾ ಆನಿ ಶಹರಾಂಚ್ಯಾ ಸಬಾರ್ ಲೊಕಾಕ್ ಆಲ್ಯಾಪಾಲ್ಯಾಂಚಿ ಸಾದಿಂ ವಕ್ತಾಂ ಗಳ್ಸುಂಚಿ ಮಾಹೆತ್, ತರ್ಬೆತಿ ದೀವ್ನ್, ಸಮಗ್ರ್ ಸಮುದಾಯಾ ಭಲಾಯ್ಕೆ ಖಾತಿರ್ ಶಿಬಿರಾಂ ಚಲಯ್ಲ್ಯಾಂತ್ ಆನಿ ಸಬಾರ್ ಲೇಖನಾಂ ಬರಯ್ಲ್ಯಾಂತ್.

ತಿಚೊ **'ಅಮೃತ್ ತುಜ್ಯಾ ಪಾಂಯಾಂಥಳಾ'** ಆಲ್ಯಾ-ಪಾಲ್ಯಾಚಿಂ 100 ವಕ್ತಾ ಝುಡಾಂ ಮ್ಹಳ್ಳೊ 2012 ಇಸ್ವೆಂತ್ ಜುಲಾಯ್ ಮಹಿನ್ಯಾಂತ್ ಫಾಯ್ಸ್ ಜಾಲ್ಲೊ ಪಯ್ಲೊ ಭಾಗ್ ಆನಿ ಆತಾಂ ಫಾಯ್ಸ್ ಕರುಂಕ್ ಯೆವ್ಜಿಲ್ಲೊ ದುಸ್ರೊ ಭಾಗ್ **'ಅಮೃತ್ ತುಜ್ಯಾ ಹಾತಿಂ'** ಹ್ಯಾ ದೊನೀ ಬುಕಾಂನಿ ಆಸ್ಚಿಂ ತಿಚಿಂ ಬರ್‍ಪಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಘಾಲ್ನ್ ಹೊ ಬೂಕ್ ಬೆಥನಿ ಸಂಸ್ಥೊ ಆತಾಂ ಪರ್ಗಟ್ತಾ.

ವೃತ್ತೆನ್ ತಿ ಶಿಕ್ಷಕಿ ತರೀ, ಲಗ್ಬಗ್ 25 ವರ್ಸಾಂ ಸುಡ್ಸುಡಿತ್ ಸಮಾಜ್ ಸೆವಕಿ ಜಾವ್ನ್



ಖಳ್ಮಿತ್‌ನಾಸ್ತಾಂ ತಿ ವಾವುರ್ಲಿ. ಶೋಷಿತ್ ದುಬ್ಳ್ಯಾ-ಧಾಕ್ಟ್ಯಾಂಕ್ ಊಂಚ್ ಉಬಾರುಂಕ್ ಪೆಚಾಡ್ತಾನಾ, ತಾಂಚೆ ಕುಡಿಚೆ ಭಲಾಯ್ಕೆವಿಶಿಂ ತಿಣೆ ಗಮನ್ ದಿಲೆಂ. ಕಠಿಣ್ ಮೋಲಾಚಿಂ ವಕ್ತಾಂ ಘೆಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಥಂಯ್ ತಿಚೆಂ ಕಾಳಿಜ್ ಮೊವಾಳ್ಳೆಂ. ಹ್ಯಾ ವಿಶಿಂ ಕಿತೆಂ ಪುಣಿ ಕರಿಜೆ, ನಿರ್ಧಾರ್ ಘೆತ್ಲೊ ತಿಣೆ. ಸೆಕುಂದರಾಬಾದ್‌ಚ್ಯಾ CHAI (Catholic Health Association of India) ಥಾವ್ನ್ ಜಾಯ್ ಆಸ್ಚಿ ತರ್ಬೆತಿ ಆನಿ ಶಿಕವ್ಣ್ ಜೊಡ್ಲಿ ಆನಿ ಝುಡಾಂಚಿ ಗ್ರೇಸ್ತ್‌ಕಾಯ್ ಆಪ್ಣಾಯ್ಲಿ; ಸುಮಾರ್ ತಿನ್ಶ್ಯಾಂ ವಯ್ರ್ ವಕ್ತಾಝುಡಾಂ ಕೊವೆಂತಾಚ್ಯಾ ವೊಡ್ತಾಂತ್ ತಿಣೆ ಲಾಯ್ಲಿಂ; ಪಾಂಯಾಂಥಳಾ ಮಸ್ತುನ್ ವೆಚ್ಯಾ ಝುಡಾಂ-ವಾಲಿಂತ್ಲೆಂ, ಅಮೃತ್ ಎಕ್ಟಾಂಯ್ ಕೆಲೆಂ ಆನಿ ಲ್ಹಾನ್ ಲ್ಹಾನ್ ಪಿಡೆಕ್ ವಕತ್ ದಿಂವ್ಕ್ ಸುರು ಕೆಲೆಂ; ಇಸ್ಕೊಲಾಂನಿ, ಸಂಘ್-ಸಂಸ್ಥ್ಯಾಂನಿ ಹಾಚೆವಿಶಿಂ ಮಾಹೆತ್ ದಿಲಿ; ತಿಚೆಂ ಮಿಸಾಂವ್ ಸುಫಳ್ ಜಾವ್ನ್ ಆಯ್ಲೆಂ.

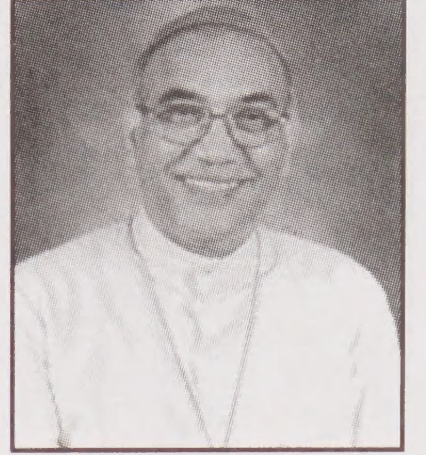
ಸಮುದಾಯಾಂನಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಸುದ್ರಾಂವ್ಕ್ ತಿಣೆ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ತಿಚ್ಯಾ ಹ್ಯಾ ವಿಶೇಸ್ ವಾವ್ರಾ ಖಾತಿರ್ ಹಾಂವ್ ತಿಕಾ ಅಭಿನಂದನ್ ಪಾಟಯ್ತಾಂ ಆನಿ ತಿಣೆಂ ಮುಂದರ್‍ಸುಂಚ್ಯಾ ತಿಚ್ಯಾ ವಾವ್ರಾಂತ್ ಜಯ್ತ್ ಮಾಗ್ತಾಂ.

ಭ। ರೋಜ್ ಸೆಲಿನ್ ಬಿ.ಎಸ್.
ಬೆಥನಿಚಿ ಮಹಾ ವ್ಹಡಿಲ್ಣ್

"ಸರ್ವೆಸ್ಪರಾನ್ ಭುಂಯ್ತ್ ವಕ್ತಾಝುಡಾಂ ಉತ್ಪನ್ನ್ ಕೆಲ್ಯಾಂತ್. ಆನಿ ಕೋಣ್‌ಚ್ ಶಾಣೊ ಮನಿಸ್ ತಾಂಚೊ ತಿರಸ್ಕಾರ್ ಕರಿನಾ. ತಾಂಚೊ ಉಪಯೋಗ್ ಕರುನ್ ವಯ್ಜ್ ದೂಕ್ ಹಳೂ ಕರ್ತಾ ಆನಿ ಒಕ್ತಾಂ ಮಿಶ್ರಕ್ ತಾಂಚೆಂ ಮಿಶ್ರಣ್ ಕರ್ತಾ. ಹೆ ಪರಿಂ ದೆವಾಚೆಂ ಕಾಮ್ ನಿರಂತರಿ ಚಲಾತ್ ಆಸ್ತಾ. ತಾಚೆವರ್ವಿಂ ಸಗ್ಳ್ಯಾ ಸಂಸಾರಾರ್ ಭಲಾಯ್ಕಿ ವಿಸ್ತಾರ್ತಾ"
(ಸಿರಾಖ್ 38: 4, 7-8).



ಸಂದೇಶ್



ಆಜ್‌ಕಾಲ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಚೆ ಪರ್ಯಾಯ್ ಪದ್ದತಿ ಜಾರಿಯೆಕ್ ಯೆತಾನಾ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಭೊಂವ್ತಿಂ ವಾಡ್ಚಿಂ ಆಮೊಲಿಕ್ ವಕ್ತಾ ಝುಡಾಂಚಿ ಒಳಕ್ ಸಂರಕ್ಷಣ್ ಆನಿ ತಾಚೊ ಉಪಯೋಗ್ ಲೋಕ್ ಭರ್ಪೂರ್ ಕರುಂದಿ ಆನಿ **'ಮ್ಹಜಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಹಾತಾಂತ್'** ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಜಿಣ್ಯೆಂತ್ ರುತಾ ಜಾಂವ್ದಿ ಮ್ಹಣ್ ಆಶೆತಾಂ.

ಸಿಸ್ಟರ್ ಆಗ್ನೆಸ್ ಫ್ರೆಂಕ್– ಬೆಥನಿ ಭಯ್ಣ್ ಹಿಣೆಂ ಸಮಾಜೆಚಿ ಬರಿ ಸೆವಾ ಕೆಲ್ಯಾ. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಲೊಕಾಚ್ಯಾ ಭಲಾಯ್ಕೆ ವಿಶ್ಯಾಂತ್ ಗಮನ್ ದಿತಾ. ತಿಚೊ ಬೂಕ್ **'ಅಮ್ರುತ್ ತುಜ್ಯಾ ಪಾಂಯಾಂಥಳಾ'** 100 ವಕ್ತಾ ಝುಡಾಂ ಆಟಾಪಿಲ್ಲೊ ಎದೊಳ್‌ಚ್ ತುಮ್ಚ್ಯಾ ಹಾತಿಂ ಆಸಾ. ತಾಚೊ ಬರೊ ಉಪಯೋಗ್ ಕರ್ತಾನಾ ಆಮ್ಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ರಾಕುಂಕ್ ಜಾತಾ ಆನಿ ಆತಾಂ ತ್ಯಾ ಬುಕಾಚೊ ದುಸ್ರೊ ಭಾಗ್ **'ಅಮ್ರುತ್ ತುಜ್ಯಾ ಹಾತಿಂ...'** ಭಾಯ್ರ್ ಹಾಡ್ತಾನಾ ತಿಕಾ ಬರೆಂ ಮಾಗ್ತಾಂ ಆನಿ ಅಭಿನಂದನ್ ಪಾಟಯ್ತಾಂ. ಲೊಕಾಕ್ ಹ್ಯಾ ಬೂಕಾ ಥಾವ್ನ್ ಬರೆಂ ಜಾಂವ್ದಿ.

ಪ್ರಾಕೃತಿಕ್ ವಕ್ತಾಂ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಕರ್ನ್ ತುಮ್ಚೆಂ ಜಿವಿತ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಭರಿತ್ ಜಾಂವ್ದಿ ಮ್ಹಣ್ ಮ್ಹಜೆಂ ಮಾಗ್ಣೆಂ ಜಾವ್ನಾಸಾ.

+ [signature]

– ಅ| ಮಾ| ದೊ| ಲುವಿಸ್ ಪಾವ್ಲ್ ಸೋಜ್
ಮಂಗ್ಳುರ್ಚ್ಯೊ ಗೊವ್ಳಿ ಬಾಪ್

ಸಂದೇಶ್



ದೆವಾಚಿ ಮಹಿಮಾ ವಿಚಿತ್ರ್ ! ತಾಚೆ ಥಾವ್ನ್ ವಾಳ್ತ್
ನಿರಂತರ್ ಸಕತ್.

ಹಿ ಸಕತ್ ಜಿಣ್ಯೆಂತ್ ಅನ್ಭೋಗ್ ಕರುಂಕ್ ಆಮ್ಚೆಂ ಸ್ವ-ಪ್ರಯತ್ನ್, ಸ್ವ-ತ್ಯಾಗ್, ಸ್ವ-ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಅಧಿಕ್ ಗರ್ಜ್. ಜೆದ್ನಾ ಆಮಿ ದೆವಾಚಾ ಮಹಿಮೆಚಿ ಸೊದ್ನಾ ಗುಂಡಾಯೆನ್ ಕರುಂಕ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕರ್ತಾಂವ್ ತೆದ್ನಾ ಆಮಿ ಸಂತೊಸ್ಭರಿತ್ ಜಾತೆಲ್ಯಾಂವ್

ಮನ್ಶ್ಯಾಂ ಜಿವಿತ್ ಅಟಾಪುಂಕ್ ನಜೊ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಅಜಾಪ್ ತೆಂ ದೆವಾಥಾವ್ನ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಲಾಬ್‌ಲ್ಲೆಂ ಮೊಲಾಧಿಕ್ ದೆಣೆಂ. ಮನ್ಶ್ಯಾಕ್ ದೆವಾನ್ ಆಶಿರ್ವಾದ್ ಕೆಲೊ ಆನಿ ವರ್ತಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ದಿಲಿ ಮ್ಹಣೊನ್ "ರೂಕ್-ಝುಡಾಂ ಆನಿ ಪೃಥ್ವಿ ತುಮ್ಚೆ ಅಧೀನ್ ಕರಾ. ತಾಚೊ ಉಪಯೋಗ್ ಕರಾ". ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ವಿಚಿತ್ರ್ ಸಕತ್ ದೆವಾನ್ ದಿಲ್ಯಾ ಕೀ, ಸ್ವ ಪ್ರಯತ್ನಾನ್ ರೂಕ್-ಝೂಡಾಂನಿ, ಫುಲಾಂ-ಫಳಾಂನಿ ಲಿಪ್‌ಲ್ಲೆ ಅಮೃತ್ ಸೊದ್ನಾ ಕರ್ಚೆಂ ಆನಿ ಹೆರಾಂಚ್ಯಾ ಗರ್ಜಾಂಕ್ ಪಾಂವ್ಚೆಂ.

ಪಾಟ್ಲ್ಯಾ ಸಬಾರ್ ವರ್ಸಾಂ ಥಾವ್ನ್. ಹಿತ್ಲಾಂತ್ ವಾಡ್ಚ್ಯಾ ರೂಕ್ ಝುಡಾಂಚೊ ತಣಾಂ-ಫುಲಾಂಚೊ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಕರ್ನ್ ಪರಿಣಾಮ್‌ಕಾರಿ ಆನಿ ನಿರಪಾಯ್‌ಕಾರಿ ವಕ್ತಾಂ ತಯಾರ್ ಕರುನ್. ಲೊಕಾಂ ಸಂಗಿ ಸ್ಪಂದನ್ ಕರ್ನ್ **"ಅಮೃತ್ ತುಜ್ಯಾ ಪಾಂಯಾಂಥಳಾ"** ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ 100 ಆಲ್ಯಾ-ಪಾಲ್ಯಾ ಝೂಡಾಂ ವಿಶಿಂ ಪುಸ್ತಕ್ ಉಗ್ತಾಡಾಕ್ ಹಾಡ್ ಲ್ಲಾ ಭಯ್ಣ್ ಆಗ್ನೆಸಿಯಾ ಬಿಎಸ್ ಹಿಕಾ ಶಾಬಾಸ್ಕಿ ಫಾವೊ. ತಿಚೆಂ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಮುಂದರುನ್ ಪರತ್ ಚಡಿತ್ ವಕ್ತಾಝುಡಾಂವಿಶಿಂ ಮಾಹೆತ್ ದೀವ್ನ್, ಹಾಂಚಿ ಲೊಕಾಕ್ ವಳಕ ಕರ್ನ್ ದೀಂವ್ಕ್ ತಿಚೆ ಥಂಯ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲಿ ವಕ್ತಾಂ ಝುಡಾಂಚಿ ಗ್ರೇಸ್ತ್ ಕಾಯ್ ಬರ್ಪಿನಿಶಿ ವಾಂಟುನ್ ಘೆಂವ್ಚ್ಯಾಕ್ ತಿ ಅಯ್ತಿ ಜಾಲ್ಯಾ.

ವೃತ್ತೆನ್ ತಿ ಶಿಕ್ಷಕಿ ಜಾಲ್ಯಾರೀ ಸಬಾರ್ ವರ್ಸಾಂ ಥಾಂವ್ನ್, ಉತ್ತಮ್ ಸಮಾಜ ಸೆವಕಿ ಜಾವ್ನ್ ಖಳ್ಮಿತ್‌ನಾಸ್ತಾಂ ತಿ ವಾವುರ್ತಾ. ಪ್ರಸುತ್ತ್ ಪೊಂಪೈ ಕೊವೆಂತ್, ಕಾವ್ರುರ ಹಾಂಗಾ ಥಾವ್ನ್ ಅಪ್ಲಿ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ್ ಸೆವಾ ದೀವ್ನ್ ಅಸಾ. ದುಬ್ಳ್ಯಾ-ದಾಕ್ಟ್ಯಾಂಚೊ ತಿಕಾ ಅಧಿಕ್ ಮೋಗ್. ತಿಚ್ಯಾ ಮ್ಹೆನತೆಕ್ ಹೊಗ್ಳಿಕ್ ಫಾವೊ. ತಿಚೆ ಹೆಂ ಪುಸ್ತಕ **"ಅಮೃತ್ ತುಜ್ಯಾ ಹಾತಿಂ..."** ಪರತ್ ನವ್ಯಾನ್ ತುಮ್ಚ್ಯಾ ಹಾತಿಂ ತುಮ್ಕಾಂ ಉಪ್ಕಾರಾಚೆಂ ಜಾಂವ್. ತಿಕಾ ಆಮ್ಚೆ ಉಲ್ಲಾಸ್ ಆನಿ ಸರ್ವ್ ಬರೆಂ ಮಾಗ್ತಾಂ.

Sr. Mendonsa BS.

ಸಿಸ್ಟರ್ ಸಿಸಿಲಿಯಾ ಮೆಂಡೊನ್ಸಾ ಬಿಎಸ
ಪ್ರೊವಿನ್ಶಿಯಲ್ ಸುಪೀರಿಯರ್, ವಾಮಂಜೂರ



ಪ್ರಕೃತಿಲಾಗಿಂ ಅನುಸಂಧಾನ್ ಕರ್‍ನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್



ಮನಿಸ್ ಪ್ರಕೃತಿಚೆಂ ಬಾಳ್. ಮನ್ಶಾ ವಾಡಾವಳಿಕ್ ಗರ್ಜೆಚೆಂ ಸರ್ವ್ ಪ್ರಕೃತಿಂತ್ ಆಟಾಪುನ್ ಆಸಾ. ಪಿಡೆ ವಿರೋಧ್ ಝುಜೊಂಕ್ ಸಕತ್, ಲಾಂಬ್ ಆವ್ಕ್, ಬರಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಹಾಚೆ ಸರ್ವ್ ಘುಟ್ ಪ್ರಕೃತೆಂತ್‌ಚ್ ಆಸಾತ್. ಹಿ ಗಜಾಲ್ ಸಮ್ಜುನ್ ಘೆಂವ್ಚಿ ಸಕತ್ ಆನಿ ಪಾರ್ಕುಂಚಿ ದೀಶ್ಟ್ ಮಾತ್ರ್ ಮನ್ಶಾಕ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್. ನಗರೀಕರಣ್ ಆನ ನಾಗರೀಕರಣ್ ವಾಡುಂಕ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಕಾಳಾರ್ ಮನ್ಶ್ಯಾಲಾಗಿಂ ಹಿ ದೀಶ್ಟ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲಿ. ಪ್ರಕೃತೆಕ್ ಸಮ್ಜುನ್, ತ್ಯಾ ಪರ್ಮಾಣೆಂ ಜಿಯೆಂವ್ಚಿ ತಾಂಕ್ ತಾಕಾ ಆಸ್‌ಲ್ಲಿ. ಸ್ಥಳೀಯ್ ಮಟ್ಟಾರ್, ಮನ್ಶಾಕ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಆನಿ ವಾಗುಂಕ್ ಕಿತೆಂ ಗರ್ಜೆಚೆಂ ತೆಂ ಸರ್ವ್ ತ್ಯಾಚ್ ಪರಿಸರಾಂತ್ ಆಸ್ತಾಲೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಲಾಂಬ್ ಆವ್ಕಾಕ್, ಬರ್‍ಯಾ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್, ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಪಿಡೆಶಿಡೆಂಕ್ ಮನಿಸ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಭೊಂವಾರಾಂತ್‌ಚ್ ಪರಿಹಾರ್ ಜೊಡುನ್ ಘೆತಾಲೊ.

ಪೂಣ್ ಜೆದ್ನಾಂ ಜಾಗತೀಕರಣ್ ಆಯ್ಲೆಂ ಸಂಸಾರ್ ಏಕ್ ಹಳ್ಳಿ ಜಾಲಿ ತವಳ್ ಹಿ 'ಲಾಗ್ಶಿಲಿ' ದೀಶ್ಟ್ ಗಯ್ರಿ ಜಾಂವ್ಕ್ ಸುರು ಜಾಲಿ. ಹರ್‍ಯೆಕಾಕ್ ಆಮಿ 'ಪಶ್ಚಿಮಾಕ್' ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಸುರು ಕೆಲೆಂ. ಪ್ರಕೃತೆವಿಶಿಂ ಆಮ್ಚೆಂ ನೆಣಾರ್ಪಣ್ ವಾಡುನ್ ಆಯ್ಲೆಂ. ರೆಡಿಮೆಡ್ ವಕ್ತಾಂ ಆನ ವಸ್ತು ಆಮ್ಚ್ಯಾ ದಿಸ್ಪಡ್ತ್ಯಾ ಜಿವಿತಾಚಿ ರೀತ್ ಜಾಲಿ. ಮ್ಹಾಲ್ಗಡ್ಯಾಂ ಥಾವ್ನ್ ದೆಂವುನ್ ಆಯಿಲ್ಲೊ ಸಂಪ್ರದಾಯ್, ಗಿನ್ಯಾನ್ ಆಳ್ವುನ್ ವಚುಂಕ್ ಸುರು ಜಾಲೆಂ. ಮನ್ಶ್ಯಾಪಿಳ್ಗೆಚಿಂ ಆತರ್ವಣಾಂ ಪಳೆತಾನಾ ಪ್ರಕೃತಿಲಾಗಿಂ ಅನುಸಂಧಾನ್ ಕರ್‍ನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್ ಕಿತೆಂ ಆನಿ ಕಿತ್ಲಿ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಆಮ್ಕಾಂ ರೂಪ್ ರೂಪ್ ದಿಸ್ತಾ. ಅಸಲ್ಯಾ ವಗ್ತಾ ಸಿ. ಆಗ್ನೆಸಿಯಾ ಫ್ರೆಂಕ್ ಆತ್ವಿ ದಿಸ್ತಾ. ತಿಣೆಂ ಆಪ್ಲೆಂ ಪ್ರಕೃತಿ ತೆವ್ಳಿಲೆಂ ಗಿನ್ಯಾನ್ ವಾಡವ್ನ್ ಘೆತ್ಲಾಂ. ತಿತ್ಲ್ಯಾಕ್‌ಚ್ ತಿ ಮೌನ್ ಬಸುಂಕ್ ನಾ. ತೆಂ ಗಿನ್ಯಾನ್ ಹೆರಾಂಕ್ ವಾಂಟ್ಚೆಂ ಪ್ರೇತನ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಸಾಹಿತ್ಯಾ ಮಾರಿಫಾತ್ ಕೆಲಾಂ. ಪಯ್ಲೆಂ ಆಮ್ಚೊ ಸಂದೇಶ್ ಪತ್ರಾರ್ ಲೇಖನಾ ದ್ವಾರಿಂ, ಉಪ್ರಾಂತ್ ತಾಂಚೊ ಪುಂಜೊ 'ಅಮೃತ್ ತುಜ್ಯಾ ಪಾಯಾಂಥಳಾ' ಪುಸ್ತಕಾ ದ್ವಾರಿಂ, ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಭೊಂವಾರಾಂತ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ, ಸಾದ್ಯಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಸಾದ್ಯಾನ್‌ಯಿ ವಾಪ್ರುಂಕ್ ಸಕ್ಚ್ಯಾ ವಕ್ತಾಂ ಝಾಡಾಂಚಿ ವಳಕ್ ಕರುನ್ ದಿಲ್ಲಿ. ಆತಾಂ 'ಅಮೃತ್ ತುಜ್ಯಾ ಹಾತಿಂ' ಪುಸ್ತಕಾ ಮಾರಿಫಾತ್‌ಯಿ ತಿಣೆಂ ಆಪ್ಲೆಂ ಪ್ರಕೃತಿ, ಆಯುರ್ವೇದಾವಿಶಿಂ ಗಿನ್ಯಾನ್ ವಾಂಟ್ಚೆಂ ಮಿಸಾಂವ್ ಮುಖಾರಿಲಾಂ. ತಿಚಿ ಜಾಣ್ವಾಯ್ ಗರ್ಜೆ ಆಕಾಂತಾವೆಳಾರ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಉಪ್ಕಾರಾಕ್ ಪಡ್ಲಿ ತರ್, ವಾಚುನ್ ಆಮ್ಚೆಂ ಗಿನ್ಯಾನ್ ವಾಡ್ಲೆಂ ತರ್ ತಿಚಿ ಮ್ಹೆನತ್ ಸಾರ್ಥಕ್.

ಸಿ. ಆಗ್ನೆಸಿಯಾ ಫ್ರೆಂಕ್ ಹಿಕಾ ಬರೆಂ ಮಾಗ್ತಾಂ.

ರೊಯ್ ಕ್ಯಾಸ್ತೆಲಿನೊ

ಅಧ್ಯಕ್ಷ್, ಕರ್ನಾಟಕ ಕೊಂಕಣಿ ಸಾಹಿತ್ಯ್ ಅಕಾಡೆಮಿ



ಲೇಖಕಿಚಿಂ ಉತ್ರಾಂ



ಸಿ| ಆಗ್ನೆಸಿಯಾ ಫ್ರ್ಯಾಂಕ್, ಬಿ.ಎಸ್

ಆಮ್ಚೊ ಗಾಂವ್ ಸಮೃದ್ಧ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ನಿರ್ಮಾಣ್ ಕೆಲ್ಲೊ ಮನೋಹರ್ ದರ್ಯೊ ಪ್ರೇಕ್ಷಣಿಯ್ ಜಾಗೆ, ಆಂಬೆ, ಪೊಣ್ಸೊಸ್, ಪೆರಾಂ, ಕೆಳಿಂ, ನಾರ್ಲ್, ಕಾಜು, ಪೊಪ್ಯಾಂ ಭಾತ್, ರಾಂದ್ವಯ್ ಪಾಚ್ವಿ ಕರಾವಳ್, ಸೊಭಿತ್ ಸುಂದರ್ ಪಾಚ್ವೆಂ ಘರ್. ಭಾರತಾಚ್ಯಾ ಉತ್ತರೆಚ್ಯಾ ತುದಿಯೆ ಥಾವ್ನ್ ದಕ್ಷಿಣಾಚ್ಯಾ ತುದಿಯೆ ಪರ್ಯಾಂತ್ ದಿಸ್ಚೆಂ ಝಡ್-ಪಾಲ್ಯಾಂಚಿ ವೈವಿದ್ಯತಾ ವಿಶೇಸ್‌ಚ್ ಸಯ್. ಆಮ್ಚೊ ಗಾಂವ್ ಸಬಾರ್ ವನಸ್ಪತಿಚೆಂ ಕುಳಾರ್. ಪೃಥ್ವಿ, ಸಬಾರ್ ಅಮೂಲ್ಯ್ ವಕ್ತಾ ಝಡಾಂಚೆಂ ಬಿಡಾರ್. ಹಾಂಚೊ ಉಪಯೋಗ್ ಕರ್ನ್ ಪಿಡಾ ಯೇನಾಸ್ತಾನಾ ಆಡಾಂವ್ಚೆಂ ಆನಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ವೃದ್ಧಿ ಕರ್ಚಿ ಆಮ್ಚಿ ಹರ್ಯೆಕ್ಲ್ಯಾಚಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಗಾಂವ್ಚಿ ಅಮೂಲ್ಯ್ ಆಸ್ತ್ ತಿ ಆಜ್ ವಿನಾಶಾಚ್ಯಾ ಗಡಿರ್ ಆಸಾ ಚಾಣಿಯೊ, ಕಾವ್ಳೆ, ಗಿರ್ಬುಜೊ, ಸುಕ್ಣಿಂ-ಸಾಂವ್ಜಾಂ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ಚಿ ಅಪ್ರೂಪ್ ಜಾಲ್ಯಾಂತ್ ಹಾಂಗಾ ಪಿಸೊಳಿಂ, ಸುಕ್ಣಿಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಭೊಂವ್ತಿಂ ಧಾರಾಳ್ ಮಾಪಾನ್ ಜಿಯೆಂವ್ದಿತ್ ಪರಾಗ್‌ಸ್ಪರ್ಶ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ಸಬಾರ್ ಝಡಾಂ ನಾಸ್ ಜಾಲ್ಯಾಂತ್.

ಆಧುನಿಕ್ ಕಾಳಾರ್ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಸೆವಾ ಹಾತಾಕ್ ಪಾಂವ್ಚೆ ರಿತಿರ್ ನಾ. ಸಮೆಸ್ತಾಂಕ ಸಮರ್ಪಕ್ ರಿತಿನ್ ಭಲಾಯ್ಕೆ ಸೆವಾ ಲಾಬನಾ. ಆಳ್ಮ್ಯಾಂಪರಿಂ ಆಸ್ಪತ್ರ್ಯೊ ಚಡ್ತಾತ ತರೀ ಪಿಡಾ ಉಣಿ ಜಾವ್ನಾ. ಎಕ್ದಮ್ ಮ್ಹಾರಗ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ, ಥೊಡೆಪಾವ್ಟಿಂ ಗರ್ಜ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯೊ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ, ಎಕ್ಸ್‌ರೇ, ವಕ್ತಾಂ, ಗುಳಿಯೊ, ಲ್ಯಾಬ್ ಪರೀಕ್ಷಾ... ಆಧುನಿಕ ವಕ್ತಾಂಚೊ ಆಡ್ ಪರಿಣಾಮ್, ಮೊಲಾಂ, ಸಂಸ್ಥೀಕರಣ್, ವ್ಯಾಪಾರಿ ಮನೋಭಾವ್ ಭಲಾಯ್ಕೆ ಬಜೆಟಿಂತ್ ತೀವ್ರ್ ಕಾತ್ರಪ್ ಜಾವ್ನ್ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಭಿಗಡ್ಲ್ಯಾ.

ಪಾಚ್ವಿ ಪ್ರಥ್ವಿ ಶಾಂತಿ ಭಲಾಯ್ಕೆಚೊ ಸಂಕೇತ್. ಆಧುನಿಕ್ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಚಾ ದಿಸಾಂನಿ ಆಮಿ ಪ್ರಕೃತೆ ಥಾವ್ನ್ ಎಕೇಕ್ ಮೇಟ್ ಪಯ್ಸ್ ಚಲ್ತೆಚ್ ಆಸಾಂವ್. ಮಿಶಿನಾಂ ಮೊಬೈಲಾಂ, ಘರ್, ಕಛೇರಿ, ಇಸ್ಕೊಲಾಂ ಭಿತರ್ ರಿಗ್ಲ್ಯಾರ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಎಕಾ ಘುಲಾಚೊ ಫರ್ಮಳ್, ತಾಚೆ ಗೂಣ್ ಸಮ್ಜೊಂಕೀ ವೇಳ್, ಆಸಕ್ತ್, ಕಾಲೆತ್ ನಾ. ಪ್ರಕೃತಿ ಮೌನ್‌ಪಣ ದೀವ್ನ್‌ಂಚ್ ಆಸಾ. ಘುಲಾಂ-ಫಳಾಂ, ಸ್ವಾಧಿಕ್ ಪರ್ಮಳ್ ವಾರೆಂ, ವಕಾತ್, ಖಾಣ್ ತರ್ಕಾರಿ... ಅಸಲ್ಯಾ ಮೊಗಾಳ್ ಪ್ರಥ್ವಿ ಆವಯ್ಚೊ ಮೋಗ್ ಆನಿ ಜತನ್ ಕರ್ಚೊ ಆಮ್ ಕಾಯ್ದೊ ನ್ಹಯ್‌ಗೀ? ತರ್ ಆಮ್ಚೆಂ ಪರಿಸರ್ ರಕ್ಷಣ್ ಕರ್ನ್ ಮುಕ್ಲ್ಯಾ ಸಂತತೆಕ್ ಹಸ್ತಾಂತರ ಕರುಂಕ್ ಪೆಚಾಡ್ಯಾಂ.

ಅಮೃತ್ ತುಜ್ಯಾ ಹಾತಿಂ



'ಭಲಾಯ್ಕೆವರ್ನಿ ಚಡ್ ಭಾಗ್ ದುಸ್ರೆಂ ನಾ' ಖರೆಂ. ಭಲಾಯ್ಕಿ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಪಿಡಾ ನಾ ಆಸ್ಚೆಂ ಮಾತ್ರ್ ನ್ಹಯ್, ಬಗಾರ್ ಕುಡಿಂತ್, ಮತಿಂತ್, ಸಾಮಾಜಿಕ್, ಆರ್ಥಿಕ್, ಭಾವನಾತ್ಮಕ್, ಅತ್ಮಿಕ್ ಥರಾನ್ ಸುದೃಢ್ ಆಸ್ಚೆಂಯ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಹೆಂ ಸಗ್ಳೆಂ ಆಮ್ಚೆ ಜಿವಿತಾ ಶಯ್ಲೆಂತ್ ಆಟಾಪುನ್ ಆಸಾ; ಧ್ಯಾನ್, ವೈಯಕ್ತಿಕ್ ಜಿಣ್ಯೆ ವೆಳಾ ಪಟ್ಟಿ, ಶಿಸ್ತ್, ಖಾಣ್, ಅಭಿರೂಚ್, ಆಸಕ್ತ್, ಉದ್ದೇಶ್, ಸಂಬಂಧ್ ಹಾಚೆ ವಯ್ರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಆಸಾ. ಹಿತ್ಲಾಂತ್ಲೆಂ ಝುಡ್ ವಕತ್ ನ್ಹಯ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಸತ್ ನ್ಹಯ್, ಹೆಂ ಅಮೃತ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾಚ್ ಪಾಂಯಾಂಥಳಾ ಆಸಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಆಮಿ ವಿಸ್ರಲ್ಯಾಂವ್. ಗಾಂವ್ಚಿಂ ಸಿಂಟ್ರಾಂ, ವೊಂಟಾಂ, ಗೊಂಯ್ಬಾಂ, ಕರಂಟಾಂ, ಬಿಂಡಾಂ, ರುಮ್ಡಾಂ ಹಾಂಚಿ ರೂಚ್ ಚಾಕ್‌ಲ್ಲಿಂ ಆಜ್ಞಾನ್ ಮಾಂಯ್‌ಗಾಂವಾಕ್ ಧಾಂವುನ್ ಯೆತಾತ್.

ಪಾಪಾ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸಾನ್ ತಾಚೆಂ ಪರಿಪತ್ರ್ **'ಲಾವ್ದಾತೊ ಸಿ'** ಹಾಂತುಂ ಆಮ್ಕಾಂ ಹರ್ಯೆಕ್ಲ್ಯಾಕ್ ಪರಿಸರ್ ಸಂರಕ್ಷಣ್ ಕಾರ್ಯಾಕ್ ಭಾಗಿದಾರ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಉಲೊ ದಿಲಾ. ಕಿತ್ಯಾಕ್ ತೆಂ ಪ್ರ್ಥ್ವೆಚೆಂ ದೆಣೆಂ, ಬಜಾರಾಂತ್ ಮೊಲಾಕ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ನಾ.

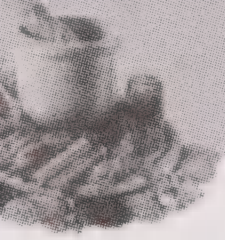
ಖಂಚೆಚ್ ವಿಶೇಸ್ ಜತನ್ ನಾಸ್ತಾನಾ ವಾಡ್ಚಿಂ, ಸಗ್ಳ್ಯಾನೀ ಮೆಳ್ಚಿಂ ಆನಿ ಸುಲಭಾಯೆನ್ ವಳಗ್ ಧರ್ಚ್ಯಾಕ್ ತಾಂಚಿ ಮಟ್ವಿ ಪರಿಚಯ್, ಪಿಂತುರಾಂ ಆನಿ ಸಗ್ಳೆಂ ಚಿತ್ರಣ್ ಹಾಂಗಾಸರ್ ನಾಸಾಚ್ಯಾ ಹಂತಾರ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಸಬಾರ್ ಝುಡಾಂ ಪಯ್ಕಿ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಝುಡಾಂಚಿಂ ವಳಕ್ ಕರ್ನ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ ಪ್ರಯತನ್ ಹಾಂವೆಂ ಕೆಲಾಂ. ಥೊಡ್ಯಾ ಝುಡಾಂಚಿಂ ನಾಂವಾಂ ಕೊಂಕ್ಣೆಂತ್ ಮೆಳನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕನ್ನಡಾಂತ್ ತಾಂಚೊ ಉಲ್ಲೇಖ್ ಕೆಲಾ. ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗಾ ವರ್ನಿ ಚಡ್ ವಕ್ತಾ ಝುಡಾಂಚಿ ವಳಕ್, ನಾಂವಾಂ ತುಮಿ ಜಾಣಾಂ ಜಾಂವ್ಚಿ ಮ್ಹಜಿ ಅಪೇಕ್ಷಾ. ಪರಿಸರಾ ಥಂಯ್ ಆಮ್ಚೊ ಮೋಗ್, ಹುಸ್ಕೊ ಆನಿ ಜತನ್ ವಾಡೊಂದಿ, ಫುಲೊಂದಿ ಆನಿ ಫಳಾಭರಿತ್ ಜಾಂವ್ದಿ. ಹಿ ಮ್ಹಜಿ ಆಶಾ ಆನಿ ವಿನಂತಿ.

ಹ್ಯಾ ಬುಕಾಚೊ ಮುಖ್ಯ್ ಉದ್ದೇಶ್: 1. ವಕ್ತಾಂ ಝುಡಾಂಚಿ ವಳಕ್ ಕರ್ಚಿ 2. ತಿಂ ಲಾವ್ನ್ ವಾಡಂವ್ಚಿಂ 3. ತಾಂಚಿ ಮಾಹೆತ್ ವಾಂಟ್ಚಿ 4. 150 ವಕ್ತಾ ಝುಡಾಂಚೊ ದಸ್ತಾವೇಜ್ ತುಮ್ಚ್ಯಾ ಹಾತಿಂ ಪ್ರೇರಣ್ ಜೊಡ್ಚ್ಯಾಕ್ ದಿಂವ್ಚೊ.

ಹಾಂತ್ಲ್ಯೊ ಚುಕಿ ಮೊಗಾನ್ ತ್ಯೊ ತಿದ್ವುನ್ ಘೆತಲ್ಯಾತ್ ಮ್ಹಣ್ ಪಾತ್ಯೆತಾಂ. **ಹಾಂಗಾಸರ್ ದಿಲ್ಲಿಂ ವಕ್ತಾಂ ಪ್ರಥಮ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಜಾವ್ನ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ, ಗೂಣ್ ಜಾವ್ನಾ ತರ್ ವಯ್ಜಾಲಾಗಿಂ ವೆಚೆಂ. ಮ್ಹಾಕಾ ಅಪಾರ್ ಆಧಾರ್ ಆನಿ ಪ್ರೊತ್ಸಾಹ್ ದಿಲ್ಲ್ಯಾ ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಕುಟ್ಮಾಚೊ, ವ್ಹಡಿಲಾಂಚೊ, ಪಾಟಿಂಬೊ ಆನಿ ಸಹಕಾರ್ ದಿಲ್ಲ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಭಾವಾಂ-ಭಯ್ಣಿಂಚೊ ಹಾಂವ್ ಉಪ್ಕಾರ್ ಬಾವುಡ್ನ್, ಹಿ ಕೃತಿ ತುಮ್ಚ್ಯಾ ಹಾತಿಂ ಅರ್ಪಿತಾಂ.**

ಸದಾಂ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾ ಸವೆಂ,

ಭ। ಆಗ್ನೇಸಿಯಾ ಫ್ರೇಂಕ್, ಬಿ.ಎಸ್



ಪಾನ್‌ಸೂಚಿ

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ್ ರೂಪ್

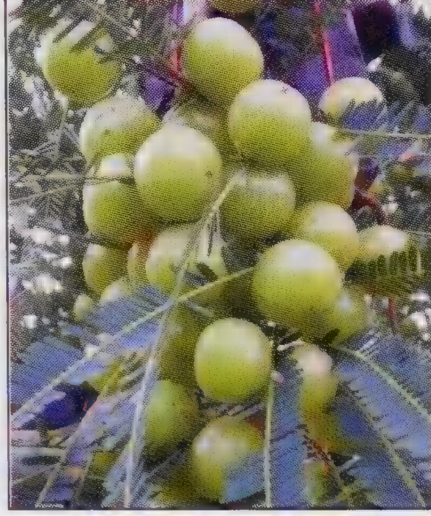
ಕ	–	ಕನ್ನಡ	ಹಿಂ	–	ಹಿಂದಿ
ಸಂ	–	ಸಂಸ್ಕೃತ್	ಮ	–	ಮಲಯಾಳಂ
ತು	–	ತುಳು	ಇಂ	–	ಇಂಗ್ಲಿಷ್
ವೈ	–	ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್	ಕು	–	ಕುಲೆರ್

ದೆವಾನ್ ಮ್ಹಳೆಂ: "ಭುಮಿ ವನಸ್ಪತಿ ಉತ್ಪನ್ನ್
ಕರುಂ: ಸರ್ವ್ ಜಿನ್ಸಾಂಚಿಂ ಬಿಂ ದಿತಲಿಂ
ಝುಡಾಂ ಆನಿ ಬಿಯೊ ಆಸ್ಲಲ್ಯಾ ಫಳಾಂಚೆ
ರೂಕ್ ಉತ್ಪನ್ನ್ ಜಾಂವ್." ಆನಿ ತಶೆಂಚ್
ಜಾಲೆಂ. ದೆವಾಕ್ ತೆಂ ಬರೆಂ ದಿಸ್ಲೆಂ.

(ಉತ್ಪತ್ತಿ 1:11-12)

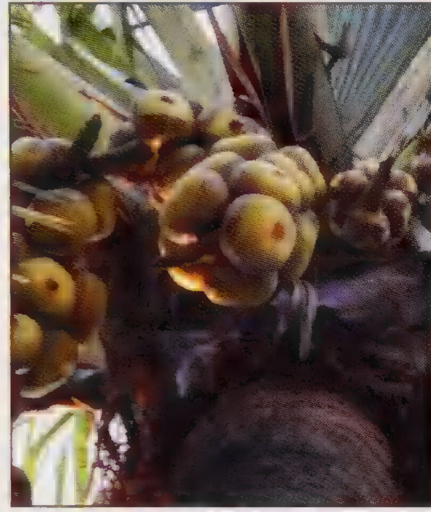
ವಕ್ತಾರೂಕ್

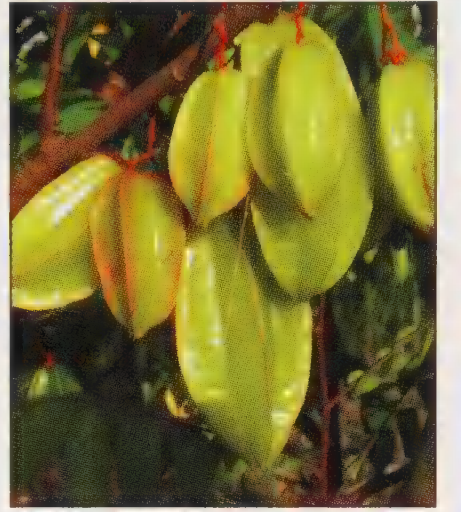

1. ಅಂಬಡೊ

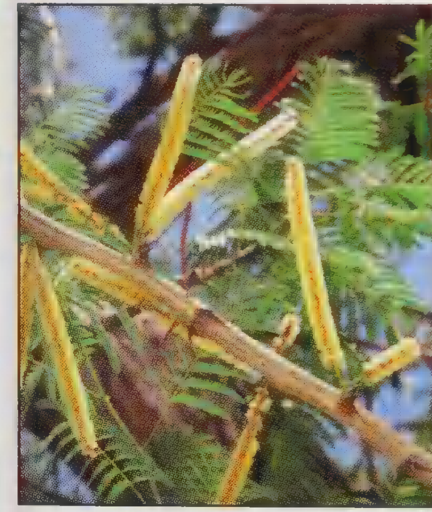

2. ಆವಾಳೊ

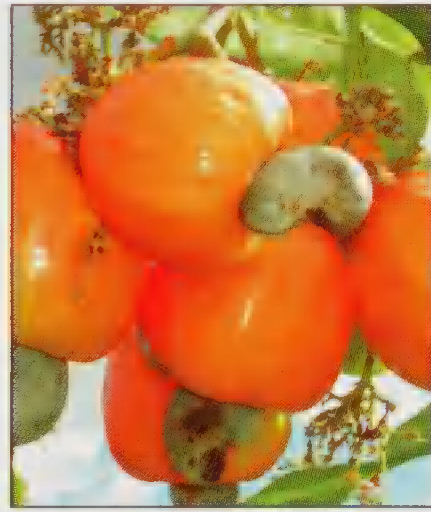

3. ಅಗಸೆ


4. ಅಶೋಕ್

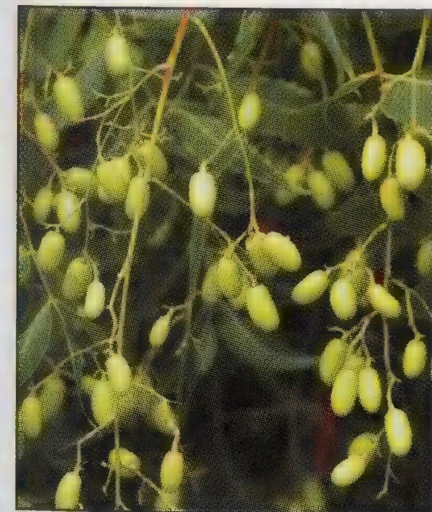

5. ಇರ್ರೊಳ್


6. ಕಂರ್ಬಲಾಂ


7. ಕಾಚು


8. ಕಾಜ್ಜು


9. ಕಾರಂಜ್


10. ಕಾಯ್ಬೇವ್


11. ಕುಡೊ


12. ಗಂಧಾರೂಕ್

ವಕ್ತಾ ಝುಡಾಂ



37. ಅರುದ್



38. ಅಂಬುಟಿ



39. ಆಗ್ರಾಪಾಳ್



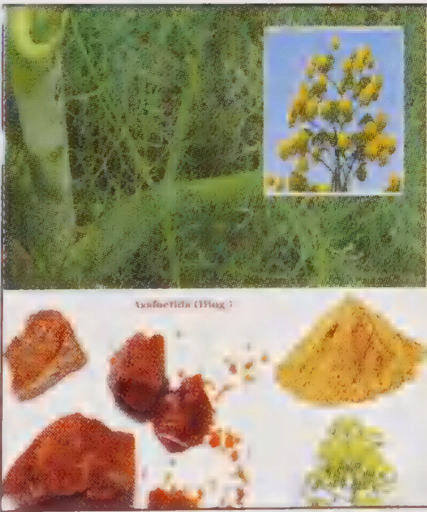
40. ಆಡ್ಸೊಗೊ



41. ಅಶ್ವಗಂಧ್



42. ಆಕಾರಕರ



43. ಇಂಗ್



44. ಕೇಸಾಗ್ರೊ



45. ಕಲ್ಲಂಟಾಂ



46. ಕಾಜ್ಯಾಮೊಕೊ



47. ಕರಂಟಾ



48. ಕಾಂಟೆರಿ



1. ಅಂಬಡೆ

ಕ	:	ಅಂಬಡೆ	ಹಿಂ	:	ಜಂಗ್ಲಿ ಆಮ್
ಸಂ	:	ಅಮೆರತಕ, ಅಂಬಷ್ಟ	ಮ	:	ಅಂಬರ್ರಾಮ್
ಇಂ	:	Hog plum	ವೈ	:	Spondias pinnata

ಮನ್ಶಾಕುಳಾಕ್ ಪ್ರಥ್ವೆನ್ ದಿಂವ್ಚಿಂ ವಿವಿಧ್ ಫಳಾಂ ಮನಿಸ್ ವರ್ಸ್‌ಭರ್ ಖಾವ್ನ್ ತಾಂಚೊ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಸಮ್ಜಾಲಾ. ತಸಲ್ಯಾ ಫಳಾಂಪಯ್ಕಿ ಅಂಬಡೊ ಏಕ್. ಆತಾಂ ಕಶ್ಯೆಚೆ ಅಂಬಡೆ ಮೆಳ್ತಾತ್. ಮಾಸಾಳ್ ಆನಿ ಗೊಡ್ಶೆ. ಮೋವ್ ಮೋಪ್. ಫುಲಾಂ ಸೊಡ್ತಾನಾ ಹ್ಯಾ ರುಕಾಚೆ ಸರ್ವ್ ಖೊಲೆ ಝುಡೊನ್ ವೆತಾತ್. ಇಲ್ಲಿಶಿಂ ಧವ್ಯಿಂ/ಫುಲಾಂ ಫೊಸ್ ಫೊಸ್ ಫುಲೊನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಪಾಚ್ವಿ ಮಿಡಿ ಜಾವ್ನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಜ್ಹೂನ್ ಜಾತಾತ್.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- ಪಾಳಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ **ಋತುಸ್ರಾವ್**, ವೆಳಾರ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.
- ಅಂಬಡೆಚ್ಯೊ ಹಳ್ತಾನ್ ವಾಡ್‌ಲ್ಲ್ಯೊ ಮಿಡಿ **ಲೊಣ್ಚ್ಯಾಕ್** ಬರ್‍ಯೊ. ತಾಚ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಕೀಲರ್ಾಚೆ ಕುಡ್ಕೆ ಘಾಲ್ನ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ತೆಂ ಬೋವ್ ಉತ್ತಮ್. ಹಳ್ತಾಚೆ ಅಂಬಡೆ ಭರ್ಣೆಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ದವರ್‍ಲ್ಯಾರ್ ಗರ್ಜ್ ಪಡ್ತಾನಾ ಕಾಡ್ನ್ **ಚೆಟ್ನಿ** ವಾಟ್ಲ್ಯಾರ್ ಪೆಜೆಕ್ ಬೋವ್ ಬರಿ. ಗೋಡ್ ಘಾಲ್ನ್ ಗೊಡ್ಶೆಂ ನಿಸ್ತೆಂಯ್ ಕರ್‍ನ್ ಉಪ್ಯೋಗ್ಸಿತಾತ್.
- ಮೊಂತಿ ಫೆಸ್ತಾಕ್ ತರ್ಕಾರಿ ನಿಸ್ತ್ಯಾಂಕ್ ಅಂಬಡೆ ಘಾಲ್ನಾಂತ್ ತರ್ ರೂಚ್‌ಚ್ ನಾ. ಅಂಬಡೆ ಭುಕ್ ವಾಡಯ್ತಾ. ಪುರುಷ್‌ಪಣ್ ವಾಡಯ್ತಾ. ಹಾಚ್ಯಾ ರುಕಾಚ್ಯಾ ಸಾಲಿಚೊ ಕಸಾಯ್ ಥಂಡ್ ದಿತಾ. ಸಾಲಿಂಚೊ ರೋಸ್ ವಾ ಕಸಾಯ್ **ಪೊಟಾಂತ್ ಹುಲ್ಪಂವ್ಚ್ಯಾಕ್ ಆನಿ ಗಾಂಟಿ ದೂಕ್ ನಿವಾರಣ್** ಜಾಂವ್ಕ್, ಉದ್ಕಾಡೆ ರಾವಂವ್ಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.
- ರುಕಾಸಾಲಿಚೊ ಗಂಧ್ ಪೇಸ್ಟ್ **ಪೊಟ್ಕಾಣಿ** ಉದ್ಕಾಡೆಂತ್ ರಗಾತ್ ವೆಚ್ಯಾಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ಪಾಲೆ ಸ್ಪೊ ಪಿಟೊ ಕರ್ತಾನಾ, ಚೆಟ್ನೆಕ್ ವಾಪಾರ್ತಾತ್. **ಕಾನ್ ದುಕಿಕ್** ಅಂಬಡ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಪುಸ್ಯೆತ್.



2. ಆವಾಳೊ

ಕ	:	ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ	ಹಿಂ	:	ಆಂವ್‌ಲಾ, ಆಮ್ಲಾ
ಸಂ	:	ಅಮಲಕಿ	ಮ	:	ನೆಲ್ಲಿಕ್ಕ್ಯ
ಇಂ	:	Gooseberry	ವೈ	:	Emblica officinalis

ಆವಾಳ್ಯಾಂತ್ 'ಸಿ' ವಿಟಮಿನ್ ಧಾರಾಳ್ ಆಸಾ, ತಶೆಂಚ್ ರಗತ್ ನಿತ್ಳಾಂವ್ಚೊ ಗೂಣ್ ಆಸಾ. ಗಾಂವ್ಚೆ ದಾಕ್ವೆ ಆವಾಳೆ ಬರೆ. ಆವಾಳೆ ತವಳ್ ತವಳ್ ಫೆತ್ಲ್ಯಾರ್, ಭಲಾಯ್ಕಿ

ವೃದ್ಧಿ ಜಾತಾ. ಮೆಂದ್ವಾಕ್ ಸಂಬಂಧ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಪಿಡೆಂಕ್ ಆವಾಳ್ಯಾಂಚೊ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಬರೊ. ಸದಾಂಯ್ ಏಕ್ ಆವಾಳೊ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಸರ್ವ್ ಥರಾಂಚಿ ಪಿಡಾ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಬರೆಂ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- 1 ಜೆಂವ್ಚೆಂ ಕು.ಭರ್ ಆವಾಳ್ಯಾ ರೋಸ್, ತಿತ್ಲೆಂಚ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ಸದಾಂ ಸಕಾಳಿಂ ಸೆಂವ್ಲ್ಯಾರ್ **ವಿಟಮಿನ್ ಉಣೆ ಜಾವ್ನ್** ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಪಿಡಾ ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್.
- **ಶೆಳ್, ಉಸ್ಮೊಡ್, ಟಿ.ಬಿ.,** ಉಡಾಸ್ ನಾ ಆಸ್ಚೊ, ಗೋಡ್ ಮುತಾಚಿ ಪಿಡಾ, ಕೇಸ್ ಝುಡ್ಚೆ, ಕೇಸ್ ವೆಗ್ಗಿಂ ಪಿಕ್ಚೆ, ಪ್ರಾಯೆ ವರ್ನಿಂ ಪಯ್ಲೆಂ ಪ್ರಾಯೆಸ್ತಾ ಬರಿ ದಿಸ್ಚೆಂ, ಅಶೆಂ ಶಾರೀರಿಕ್ ಅವ್ಗುಣ್ ನಿವಾರ್ಚಿ ಅಪೂರ್ವ್ ಸಕತ್ ಆಸಾ. ಆವಾಳ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ **ದಿಷ್ಟಿಚಿ ವಾಡಾವಳ್** ಜಾತಾ.
- ಆವಾಳೊ ಗಂಧ್ ವಾಟುನ್ ಉದಾಕ್ ಆನಿ ಸಾಕರ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ **ಮುತಾಂತ್ ರಗತ್ ವೆಚೆಂ ಆಡಾಯ್ತಾ.**
- **ಹಾತ್-ಪಾಂಯ್ ಅಧಿಕ್ ಮಾಪಾನ್ ಘಾಮೆಲ್ಯಾರ್** ಆವಾಳೆ, ಗೋಡ್ ಭರ್ಸುನ್ ತೀನ್ ಮ್ಹಯ್ನೆಭರ್ ಭರ್ಲ್ಲೆಂತ್ ದವರ್ನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ ಉಪ್ಕಾರಾಕ್ ಪಡ್ತೆಲೆಂ. ಆವಾಳ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್, ಸಾಕ್ರಿ ಸಾಂಗಾತಾ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ **ಪೀಂತ್ ಚಡ್ ಜಾವ್ನ್ ಯೆಂವ್ಚಿ ಪೊಟ್ಟಾಕ್ಣಿ** ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ಏಕ್ ಕು. ಆವಾಳ್ಯಾ ಪಿಟೊ ಏಕ್ ಬೊಶಿ ತಾಕಾಂತ್ ಖಿರವ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ ಹಾತ್-ಪಾಂಯ್ ಆನಿ **ಕುಡಿಂತ್ಲೊ ಹುಲಪ್** ರಾವ್ತಾ.
- **ಆವಾಳ್ಯಾಚೆಂ ಲೋಣ್ಚೆಂ, ಮೊರಬ್ಬ,** ತಯಾರ್ ಕರ್ನ್ ದವರ್ನ್ ಸೆಂವ್ಲ್ಯಾರೀ ಬರೆಂ. ಆವಾಳೊ ಉಕಡ್ನಾಸ್ತಾನಾ ಉಪಯೋಗ್ಸಿಲ್ಯಾರ್ ಬೋವ್ ಬರೆಂ. ಆವಾಳ್ಯಾಚ್ಯಾ ಖೊಲ್ಯಾಂಚಾ ಕಸಾಯೆಂತ್ ಘೊಟ್ ಭಲ್ರ್ಯಾರ್ **ತೊಂಡಾಂತ್ಲೆ ಫಡ್** ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್.
- ದೋನ್ ಕು. ರೊಸಾಕ್, ಖೊಡೆ ಸಾಕರ್ ಭರ್ಸುನ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ **ಗುರ್ವಾರಿಚಾ ವೊಂಕಿಕ್** ಬರೆಂ. **ತಕ್ಲಿ ಘುಂವಳ್, ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್:** ಆವಾಳ್ಯಾಚೆಂ ತೇಲ್ ನ್ಹಾಂವ್ಚ್ಯಾ ದೋನ್ ವರಾಂ ಪಯ್ಲೆಂ ಘಾಲ್ನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ನ್ಹಾಂವ್ಚೆಂ. ವ ಆವಾಳ್ಯಾ ರುಕಾಚ್ಯೊ ಸಾಲಿ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೊಸಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ತಕ್ಲೆಕ್ ಪುಸುನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ನ್ಹಾಂವ್ಚೆಂ. ಆವಾಳೆ, ಕಾರೆಣೊ ಇತ್ಯಾದಿ ಘಾಲ್ನ್ ಕೆಲ್ಲೆಂ ತೇಲ್ ಕೇಸ್ ವಾಡಂವ್ಕ್, ಕಾಳೆ ಉರಂವ್ಕ್, ಥಂಡಾಯ್ ದೀಂವ್ಕ ಆನಿ ತಕ್ಲೆಚ್ಯಾ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.
- **ವೆಳಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಕೇಸ್ ಧವೆ ಜಾಂವ್ಚೆಂ** ಆವಾಳ್ಯಾಚೊ ಪಿಟೊ 5ಗ್ರಾಂ, 1ಕು. ಮ್ಹೊಂವ್ ಘಾಲ್ನ್ ಸದಾಂ ರಾತಿಂ ನಿದ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಕೇಸ್ ಕಾಳೆ ಜಾವ್ನ್ ಝುಡ್ಚೆ ರಾವ್ತಾತ್. ಮುಳ್ವಾದ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ತವಳ್ ತವಳ್ ಆವಾಳೆ ಸುಕವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ಗಳ್ಸುಂಚೆಂ.



ಎಳೊ ಆನಿ ಆವಾಳೆ ಧಂಯಾಂತ್ ವಾಟುನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ **ಬಾಂದ್‌ಲ್ಲೆಂ ಮೂತ್** ಸುಟ್ತಾ. ಧಾಕ್ಟ್ಯಾ ಆವಾಳ್ಯಾಂಕ್ ಮೀಟ್ ಸಾರವ್ನ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ **ತಕ್ಲಿ ಘುಂವಳ್, ವೋಂಕ್, ಅಜೀರ್ಣ್** ನಿವಾರಣ್ ಜಾತಾ.



3. ಅಗಸೆ ರೂಕ್

	:	ಅಗಸೆಮರ	ಹಿಂ	:	ಬಸ್ನ
ಂ	:	ಅಗಸ್ತಿ , ಬೂಕ	ಮ	:	ಅಗತಿ
ಂ	:	Swamp pea	ವೈ	:	Agati/Sesbania grandiflora

ಕಡ್ತಾವ್ ತಮಿಳ್‌ನಾಡಾಂತ್, ಬರ್ಮಾಂತ್ ದರಬಸ್ತ್ ಮೆಳ್ತಾತ್. ಹಾಚಾ ಸಾಲಿನಿಂ ಕ್ಯಾನಿನ್ ಆನಿ ರೇಸಿನ್ ಧಾರಾಳ್ ಆಸಾ. ದೋನ್ ಥರಾಂಚೆ ರೂಕ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಧವ್ಯಾ ಆನಿ ತಾಂಬ್ಡ್ಯಾ ಫುಲಾಂಚೆ. ಹಾಚ್ಯೊ ಸಾಂಗೊ ಚಪ್ಪಟೆ ಜಾವ್ನ್ ಲಾಂಬ್ ಆಸ್ತಾತ್. ರ್ಮೆ ಜಾಗ್ಯಾಂನಿ ಹೆ ರೂಕ್ ವಾಡ್ತಾತ್. ಹಾಚೊ ಪಾಲೊ, ಫುಲಾಂ ರಾಂದ್ಪಾಕ್ ಉಪಯೋಗ್ಸಿತಾತ್. ಹಾಚೆಂ ಮೋಪ್ ಮೋವ್.

ಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ತೊಂಡಾಂತ್ಲೆ ಫಡ್, ತಾಳೊ ದೂಕ್:** ಖೊಲೆ ಚಾಬೊನ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್. ನಾರ್ ಅಂಶ್, **ಉದ್ಕಾಡೆ** ಸರಾಗ್ ಜಾಂವ್ಕ ಆನಿ ವಾಯ್ **ಭಾಯ್ರ್** ವಚೊಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.
- ಫುಲಾಂಚೊ ರೋಸ್ **ದೊಳ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ದಿಷ್ಟಿಕ್** ಉಪಯುಕ್ತ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ನಿತಳ್ ರೋಸ್ 'ಐ ಡ್ರಾಪ್ಸ್' ಜಾವ್ನ್ ವಾಪರ್‍ಯೆತ್. ಬಾಜಿ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ **ದೊಳ್ಯಾಂಚಿ ದೀಷ್ಟ್** ಆನಿ **ಜಿರ್ವಣೆಸಕತ್** ವೃದ್ಧಿ ಜಾತಾ.
- ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್, ರೋಸ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ **ಶೆಳ್, ತಕ್ಲಿ ದೂಕ್, ತಾಪ್** ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. ನಾಕಾಕ್ ದೋನ್ ಥೆಂಬೆ ಫುಲಾಂ ರೋಸ್ ಘಾಲ್ಯಾರ್ ಶೆಳ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. ಪಾಳಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ದರ್ಕಾಲ್, ಕಠಿಣ್ ತಕ್ಲಿ ದೂಕ್ ನಿವಾರ್ತಾ. ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಮೋತ್ ಚುಕ್ಲ್ಯಾರ್ ವಾಪರ್ತಾತ್.
- ರುಕಾಚಾ ಸಾಲಿಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ಆನಿ ಪಿಟೊ, **ಹಳ್ದುವೊ ರೋಗ್, ಉರುರೆಂ** ನಿವಾರಣ್ ಜಾಂವ್ಕ ಉಪಯೋಗ್ಸಿಯೆತ್.
- ಪಾಳಾಂ ಝುರವ್ನ್ **ಇಚ್ಚು ಚಾಬ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ** ಜಾಗ್ಯಾರ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ವೀಕ್ ದೆಂವ್ತಾ.
- ಪಾನಾಂ ಉಕಡ್ನ್ ಕಸಾಯ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ **ಕುಡಿಂತ್ ಜೀವಸತ್ವ್ ನ್ಯೂನತಾ** ಮಾಯಾಕ್ ಜಾತಾ.

- ರುಕಾಸಾಲಿ **ಘಾಯ್ ಗೂಣ್** ಕರ್ಚ್ಯಾಕ್ ಆನಿ **ಮೆಂದ್ವಾಕ್** ಟಾನಿಕ್. ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ಗಂಧ್ ಪೇಸ್ಟ್, ಪಾಳಾಂ ಆನಿ ಸಾಲಿ **ಘಾಯಾಂಕ್, ಗಾಂಟಿ ದುಕಿಕ್, ಸುಜಿಕ್** ಪುಸ್ತಾತ್.
- ಸಾಲಿಂಚೊ ರೋಸ್ **ಪಾತಳ್ ಉದ್ಕಾಡೆ** (ಡೈಯಾರಿಯಾ) ವಾಯಾಚೆ ತೊಂದ್ರೆ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿವ್ಯೆತ್.
- **ದಂತ್ ನಿವಾರುಂಕ್, ಉದ್ಕಾಡೆ ಜಾಯ್ನಾತ್ಲ್ಯಾರ್, ಭುಕ್ ಲಾಗಾನಾ** ತರ್ ಫುಲಾಂ ಆನಿ ಪಾಲ್ಯಾಚ್ಯೊ ಗಂಧ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಕರ್ನ್ ದಿಂವ್ಚೊ ನಾ ತರ್ ಪಾಲ್ಯಾ-ರೋಸ್ ಮ್ಹೊಂವಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಂವ್ಚೊ.
- **ಖೊಂಕ್ಲಿ, ಹರ್ಧ್ಯಾಂತ್ ದೂಕ್, ತಾಪ್, ತಾಳೊ ದೂಕ್** ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಸಾಲಿಂಚೊ ರೋಸ್ ಮ್ಹೊಂವಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ **ಉರುರೆಂ, ತಾಪ್ ಗೂಣ್** ಜಾತಾ. **ಮೆಂದ್ವಾಕ್** ಆನಿ **ಉಡಾಸ್ ಚಡಂವ್ಕ್** ಪಿಕ್‌ಲ್ಲ್ಯೊ ಸಾಂಗೊ ಟಾನಿಕ್ ಜಾವ್ನ್ ವಾಪರ್ತಾತ್. **ಸರ್ವ್ ಪಿಡೆಂಕ್** ಫುಲಾಂಚೆ ಬೊಂಗೆ ನಿಸ್ತ್ಯಾಂತ್ ವಾಪಾರ್ಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ.
- **ಸ್ತ್ರೀಯಾಂಕ್** ಧವೆಂ **ವೆಚೆಂ** ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. 5 ಫುಲಾಂ ತುಪಾಂತ್ ಬಾಜುನ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಲಾಂಬ್ ಕಾಳಾಚಿ ಖೊಂಕ್ಲಿ:** ಏಕ್ ಚ್ಹಾ ಕುಲೆರ್, ಪಾಲ್ಯಾಂ ರೋಸ್ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಮ್ಹೊಂವ್, 4–5 ಥೆಂಬೆ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್ ಭರ್ಸುನ್ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್ ದಿಂವ್ಚೊ.
- **ಕುಡಿಚಿ ಗರ್ಮಿ, ಪೀಂತ್ ಚಾಳ್ವಾಲ್ಯಾರ್**, ದುಮ್ಮಿ ಕೆಲ್ಲಿ ಚಡ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್, 4–5 ಫುಲಾಂ, ಇಲ್ಲೊ ತಾಂದುಳ್, ನಾ ತರ್ ದಾಳ್ ಘಾಲ್ನ್ ಉಕಡ್. ದಿಸಾಕ್ 2–3 ಪಾವ್ಟಿಂ ಘೆಂವ್ಚೆಂ.

ಪ್ರಮಾಣ್: ಕಸಾಯ್ 30ml, ರೋಸ್ – 1 ಕು., ಪೇಸ್ಟ್ ½ ಕುಲೆರ್



4. ಅಶೋಕ್ ರೂಕ್

ಕ :	ಅಶೋಕ ಮರ	ಹಿಂ :	ಸೀತಾ ಅಶೋಕ್
ಮ :	ಅಶೋಕ	ಸಂ :	ವಿಚಿತ್ರಃ, ವಕುಳ ವೃಕ್ಷ
ಇಂ :	Ashoka tree (Sorrowless tree)	ವೈ :	Saraca indica

ಹೊ ರೂಕ್ ವಿಶೇಸ್ ಜಾವ್ನ್ ಮಲ್ನಾಡ್, ಕರಾವಳ್ ಪ್ರದೇಶಾಂನಿ ವಾಡ್ತಾ. ಹಾಚಿಂ ಫುಲಾಂ ರಂಗಾಳ್ ತಾಂಬ್ಡಿಂ ಘೊಸ್ ಫುಲಾಂ. ಸೊಭಿತ್ ಸುಂದರ್. ಹಾಂತುಂ ಟ್ಯಾನಿನ್, ಸೆಪೊನಿನ್ಸ್, ಲೊಂಕ್ಡಾಂಶ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಧಾರಾಳ್ ಮೆಳ್ತಾ. ಹೊ ಏಕ್ ಪವಿತ್ರ್ ರೂಕ್. ರಾವಣಾನ್ ಚೋರ್ನ್ ವೆಲ್ಲೆಂ ಸೀತಾ ಹ್ಯಾ ರುಕಾಮುಳಾ ಬಸ್‌ಲ್ಲೆಂ ಮ್ಹಣ್ ರಾಮಾಯಣಾಂತ್ ಉಲ್ಲೇಖ್ ಆಸಾ. ಸಿದ್ದಾರ್ಥ, ಬುದ್ಧ ಜಾಲ್ಯಾ ನಂತರ್ ಪಯ್ಲಿ ಶಿಕವ್ಣ್ ಹ್ಯಾ ರುಕಾ ಪಂದಾ ದಿಲ್ಲಿ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್.



ಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ರಗಾತ್ ಶುದ್ದ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಖೊಲ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್, ಜಿರ್‍ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಪೊಟಾಂತ್ ದುಕಿಕ್ ಬರೊ. **ನಾಕ್ ದೂಕ್ ಆನಿ ಸುಜ್** ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ರುಕಾಚಿ ಸಾಲ್ ಆನಿ ಪಾಲೆ ದಾಟ್ ವಾಟುನ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.

ಉದ್ಕಾಡೆಂತ್ ರಗಾತ್ ವೆತಾ ತರ್ ಘುಲಾಂ ಧಾಡಾವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ಯಾ ಚೆಟ್ನಿ ಕರ್ನ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ. **ಮುಳ್ವಾದಿಕ್** ರುಕಾಚಿ ಸಾಲ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಯಾ ದುದಾಂತ್ ಯಾ ಮ್ಹೊಂವಾಂತ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ. ನಾ ತರ್ 8–10 ಕುಲೆರಾಂ ಕಸಾಯ್ ಸೆಂವ್ಚೊ.

ಮುತಾಂತ್ಲೆ ಫಾತರ್: ಬಿಯೊ ಯಾ ಘುಲಾಂ ಸುಕವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ಮ್ಹೊಂವಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಸೆಂವ್ಚೆಂ. **ಉಡಾಸ್ ವೃದ್ಧಿ** ಕರುಂಕ್ ಸುಕ್ಯಾ ಸಾಲಿ ಪಿಟೊ, ಕಾರೆಣ್ಯಾ ಪಿಟೊ, ಏಕ್ ಕೊಪ್ ದುದಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.

ಖೊರೊಜ್, ತಾಳೊ ದೂಕ್, ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್, ಅಜೀರ್ಣ್, ಅಲ್ಸರ್, ಫುಡ್, ಕಾತಿಪಿಡಾ, ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್, ಸುಜ್, ಕೊಡೆಪಿಡಾ, ರಗಾತ್ ಉಣೆ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾಕ್ ಸಾಲಿಂಚೊ ರೋಸ್ ಯಾ ಕಸಾಯ್ ಬರೊ.

ಗರ್ಭ್‌ಕೋಶಾಚಾ ತೊಂದ್ರ್ಯಾಂಕ್ ಕಸಾಯ್ ರಾಮ್‌ಬಾಣ್ ಮ್ಹಣ್ಯೆತ್. ಅಧಿಕ್ ರಗ್ತಾಸ್ರಾವ್ ಜಾತಾತರ್ ರುಕಾಚ್ಯೊ ಸಾಲಿ ಆನಿ ದೂದ್ ಸಮಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಘೆವ್ನ್ ತಾಚೆ ಚಾರ್ ವಾಂಟೆ ಉದಾಕ್ ಘಾಲ್ನ್ ಲ್ಹಾನ್ ಉಜ್ಯಾರ್ ಉದ್ಕಾಚೊ ಅಂಶ್ ಉಣೊ ಜಾತಾಸರ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ಚೊ. ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಘೆಂವ್ಚೊ. ಮಾಸಿಕ್ ಸ್ರಾವ್ ಪ್ರಾರಂಭ್ ಜಾವ್ನ್ ಚಾರ್ ದಿಸಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಥಾವ್ನ್ ರಗ್ತಾಸ್ರಾವ್ ರಾವ್ತಾವರೇಗ್ ಕರ್ಚೆಂ.

ರಗಾತ್ ಉದ್ಕಾಡೆ ಜಾತೆಲ್ಯಾಂನಿ ಹ್ಯಾ ರುಕಾಚಿಂ ಘುಲಾಂ ರೋಸ್ ಕಾಲ್ದೆಂ ಚ್ಹಾ ಕುಲೆರ್ ಹುನ್ ಉದ್ಕಾ ಸಂಗಿಂ ವಾಟುನ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ. **ಡಯಾಬಿಟಿಸ್** ಆಸ್ಲೆಲ್ಯಾಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.

ಮುತಾಕೊಶಾಂತ್ ಫಾತರ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಅಶೋಕ್ ರುಕಾಚಾ ಬಿಯಾಂಚೊ ಪಿಟೊ ದುದಾಂತ್ ಸೆಂವ್ಚೊ. **ಇಚ್ಚು ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್** ಸಾಲಿ ವಾಟುನ್ ಲೇಪ್ ಆನಿ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ವೀಕ್ ನಿವಾರ್ತಾ.

ಸ್ತ್ರೀಯಾಂಕ್ ಧವೆಂ ವೆಚ್ಯಾಕ್ ರುಕಾಸಾಲಿ ಪಿಟೊ ಅರ್ಧೆಂ ಚ್ಹಾ ಕುಲೆರ್, ತ್ರಿತ್ಲಿಚ್ ಖೊಡ್ಯಾ ಸಾಕರ್, ಗಾಯ್ಚ್ಯಾ ದುದಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. **ರಗ್ತಾಸ್ರಾವ್** ಚಡಿತ್ ವೆಚೊ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

ತೊಂಡಾಚೊ ಪರ್ಜಳ್ ವೃದ್ಧಿ ಜಾಂವ್ಕ್ ಆನಿ ಖತಾಂ ಮಾಜ್ವೊಂವ್ಕ್ ಸಾಲಿಚೊ ಪಿಟೊ ಆನಿ ಸಾಸಾಂವ್ ವಾಟುನ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.

- ಭುಗ್ರ್ಯಾಕ್ ದೂದ್ ದಿಂವ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಆವಯ್ಚ್ಯಾ ಸ್ತನಾಂಕ್ ಘುಲಾಂ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಘುರವ್ನ್ ಪುಸ್ಚೆಂ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಪಾನೊ ದಿಲ್ಯಾರ್ **ಭುಗ್ರ್ಯಾಚಿ ವೋಂಕ್** ಉಣಿ ಜಾತಾ.

ಪ್ರಮಾಣ್: ಕಸಾಯ್ 30ml.



5. ಇರ್ವೊಳ್

ಕ	:	ಇರೊಳ್, ತಾಳೆ	ಹಿಂ	:	ತಾಡ್
ಸಂ	:	ತಾಂತೀ, ತೃಣರಾಜಿ	ಮ	:	ಕರಿಂಪನ
ಇಂ	:	Palmyra	ವೈ	:	Borassus flabellifer

ಹೊ ರೂಕ್ 100 ವರ್ಸಾಂಚೆ ವರ್ನಿ ಚಡ್ ಬಾಳ್ತಾ. 20–30 ಮೀಟರ್ ಲಾಂಬಾಯೆಕ್ ವಾಡ್ತಾ. ಹಾಚೆ ಖೊಲೆ 3 ಮೀಟರ್ ಲಾಂಬ್ ವಿಸ್ತಾರ್ತಾತ್. ತಳ್ಯಾಚ್ಯಾ ಘಡಾಯೆರ್ 20–30 ಪರ್ಯಾಂತ್ ಇರ್ವೊಳ್ ಜಾತಾತ್. ಜ್ವೊನ್ ಜಾಂವ್ಚಾ ಪಯ್ಲಿಂ ಖಾಂವ್ಕ್ ರುಚಿಕ್. ಇರ್ವೊಳಾಚೆ ಗರೆ ಖಾಂವ್ಕ್ ಬೋವ್ ರುಚಿಕ್. ಪಾಲ್ಯಾಂಚಿ ಕುಶಿಚಿ ಕಾಂಟ್ಯಾ ಶಿರ್ ಆದ್ಲ್ಯಾ ಕಾಳಾರ್ **ಪವಿತ್ರ್ ಗ್ರಂಥ್ ಬರಂವ್ಕ್** ವಾಪರ್ತೆಲೆ. ಹಾಚೆ ವಿಸ್ತಾರ್ ಕೊಲೆ ಘರಾಚೆಂ ಪಾಕೆಂ ಧಾಂಪುಂಕ್ ವಾಪಾರ್ತಾಲೆ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- ಮಾಡಾಚಿ ಸುರ್ ಪಿಯೆತಾತ್. **ವೈನ್, ಸಿರ್ಕೊ ಆನಿ ಗೋಡ್** ಕರ್ತಾತ್. ಕಾತಲ್ಯಾ ರುಕಾಚೊ ತುದ್ಯೆಚೊ ಬೊಂಡು ಬೋವ್ ಅಪ್ರೂಬ್ ತರೀ ಬೋವ್ ರುಚಿಕ್.
- ಪಾಲೆ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಕುಸವ್ನ್ ತಾಚೊ **ನಾರ್** ವಿವಿಧ್ ಥರಾಂನಿ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಕರ್ತಾತ್. ಹಾಚೆ ಸರ್ವ್ ಅಂಗ್ ವಕ್ತಾಕ್ ವಾಪರ್ತಾತ್.
- **ಸುರ್:** ಇರ್ವೊಳ್ ಜಾಂವ್ಚಾ ಪಯ್ಲೆಂ, ಘುಲಾಂ ಬೊಂಡ್ಯೆ ರುಪಾರ್ ಯೆತಾತ್.ಸುರ್ ಕಾಡ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಬಾಂದುನ್, ಧಾಡಾವ್ನ್ ಏಕ್ ಬುಡ್ಕುಲೊ(ಕುರ್ಲಿ) ಬಾಂದ್ಲ್ಯಾರ್ ದುಸ್ರ್ಯಾ ದಿಸಾ ತಳ್ಯಾಚಿ ಸುರ್ ಥೆಂಬೆ ಥೆಂಬೆ ಪಡೊನ್ ಕುರ್ಲಿ ಭರ್ತಾ.
- ಸುರ್ **ಪೊಳಿ** ಕರುಂಕ್ ವಾಪರ್ತಾತ್. ಹಾಕಾ ಸಾಕರ್ ಆನಿ ಬೊಂಡ್ಯಾ ಉದಾಕ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪೀವನ್ ತಯಾರ್ ಕರ್ತಾತ್. ಹಾಕಾ ಹಿಂದೆನ್ 'ನೀರಾ', ಕನ್ನಡಾಂತ್ 'ಹೆಂಡ' ಆನಿ ಮಲಯಾಳಂತ್ 'ಪನಂ ಕಳ್ಳ್' ಮ್ಹಣ್ತಾತ್.
- ಹ್ಯಾ ಸುರೆಚೆಂ **ಸುರ್ಯೆಗೋಡ್** ಏಕ್ ಅಪ್ರೂಬ್ ಆನಿ ಬೋವ್ ಮೊಲಾಧಿಕ್ ವಸ್ತ್.
- ಹಾಚ್ಯಾ ಮೊಡ್ಲಾಂಚೆರ್ ಪೇಂಯ್ಟ್ ಕರ್ನ್ ವಿವಿದ್ **ಸೊಭಾಯೆಚೆ ವಸ್ತು** ಕರ್ನ್ ವಿಕ್ತಾತ್. ಇರ್ವೊಳ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಕರ್ನ್ **ವ್ಯಾಪಾರಿ** ಗರ್ಜೆಕ್ ವಾಪರ್ತಾತ್.





6. ಕಂಬರ್ಲಾಂ

	:	ದಾರೆಹುಳಿ/ ಕಮರಾಕ್ಷಿ	ತು	:	ದಾರೆಪುಳಿ
ಂ	:	ಕಮರಾಕ್	ಸಂ	:	ಶುಕಪ್ರಿಯ
ಂ	:	ಪುಳಿಂಜಿ	ಇಂ	:	Star Fruit
	:	Averrhoa carambola			

ಯ್ಯಾ ರುಕಾಚಿಂ ಫಳಾಂ ಖಾಂವ್ಕ್ ಕೀರ್ ರಾಸ್ ಪಡ್ತಾತ್. ನೆಕೆತ್ರಾಂ ಬರಿ ದಿಸ್ಚೆಂ ಹೆಂ ಳ್ ಕಿರಾಂಕ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಆಕರ್ಷಣ್. ಹಾಚಿಂ ಲ್ಹಾನ್ ಘೊಸ್ ಫುಲಾಂ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ುಂದರ್. ಗರ್ಮೆಚ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾಂನಿ ರೂಕ್ ವಾಡ್ತಾತ್. ಕಂಬರ್ಲಾಂ ಖಾಂವ್ಕ್ ಆನಿ ಕ್ತಾಕ್ ವಾಪರ್ತಾತ್. ಕಂಬರ್ಲಾಂ ಲಾಂಬ್ಟಿಂ ರೊಸಾಭರಿತ್ 4–5 ಮುಖಾಂ, ಆಮ್ಶಿಂ, ೂಡ್ಶಿಂ, ಹಾಚೆ ಭಿತರ್ 6–12 ಬಿಯೊ ಆಸಾತ್. ಆಡ್ ಕಾತರ್ಲ್ಯಾರ್ ನೆಕೆತ್ರಾಬರಿ ದಿಸ್ತಾ ಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹಾಕಾ 'ಸ್ಟಾರ್ ಫ್ರೂಟ್' ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. 100 ಗ್ರಾಂ ಫಳಾಂತ್ ಕೇವಲ್ 31 ್ಯಲರಿ ಆಸಾ. ಜಾಯ್ ತಸಲಿಂ ವಿಟಮಿನ್ಸ್, ನಾರ್‌ಅಂಶ್ ಆನಿ ಇತರ್ ಅಂಶ್ ಾಂತುಂ ಆಸಾತ್. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.

ಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ತಾಜಾ ಪಿಕೆಂ ಫಳ್ ಖಾಂವ್ಕ್ ರುಚಿಕ್. ಸಲಾದ್, **ಖಾಣಾ ಪಕ್ವಾನಾಂತ್**, ಸಾಸ್, ನಿಸ್ತೆಂ, ಲೊಣ್ಚೆಂ, ಪೀವನಾಂ, ಜ್ಯಾಮ್, ಕ್ಯಾಂಡಿ ಕರುಂಕ್ ವಾಪಾರ್ತಾತ್.

ಹಾಚೆ ಪಾಲೆ ತಾಪ್, **ದಂತ್ ಆನಿ ಕಾತಿ ಸಮಸ್ಯೆ** ನಿವಾರುಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ವೋಂಕ್ ಉದ್ಕಾಡೆ ರಾವಂವ್ಚಿ ಸಕತ್ ಹಾಕಾ ಆಸಾ.

ಹಾಂತುಂ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಆಸಾ, ಹೆಂ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ್ ಪಿಡೆ ಥಾವ್ನ್ ರಾಕ್ತಾ. **ರೋಗ್‌ನಿರೋದಕ್ ಸಕತ್** ವಾಡಯ್ತಾ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' ಕೊಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಆನಿ 'ಬಿ6' ಹಾಚೆಂ ಸಂಪನ್ಮೂಳ್. ಕಂಬರ್ಲ್ ಕುಡಿಚೆಂ ಆಂತರಿಕ್ ಕಾರ್ಯೆಂ ಸುಗಮಾಯೆನ್ ಚಲಂವ್ಕ್ ಕುಮಕ್ ಕರ್ತಾ.

ಪೊಟಾಶಿಯಂ, ಪೊಸ್ಪರಸ್, ಝಿಂಕ್, ಲೊಂಕ್ಡಾಂಶ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಖನಿಜಾಂಶ್ ಆಸಾತ್. **ಕಾಳ್ಜಾಲುಡಿ ನಿಯಂತ್ರಣಾರ್** ದವ್ರುಂಕ್ ಬರೆಂ.

ಮೂತ್ ವಚಾನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ಹಾಚೊ ರೋಸ್ ಬರೊ. ಖೊಂಕ್ಲಿ, ದರ್ಕಾಲ್, ತಾಪ್ ಉಣೆಂ ಕರುಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.

ಮಿಟಾ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಪಾವ್ಲಾ ಕಾಳಾಕ್ ಸಾಂಬಾಳ್ನ್ ದವರ್ತಾತ್. ಸಾಲಾದ್, ಸರ್‌ಬತ್, ಜ್ಯೂಸ್ ಕರುಂಕ್ ಉಪಯೋಗ್ಸಿಯೆತ್. ಉತ್ತಮ್ **ವಾಯ್ನ್ ತಯಾರ್** ಕರ್ಯೆತ್.

ಹಾಚೊ ಸತು (ಫ್ಲೇವರ್ಸ್) ವಿವಿಧ್ ಪಕ್ವಾನಾಂ ಕರ್ತಾನಾ ವಾಪಾರ್ತಾತ್. ಆಮ್ಶಿಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹಾಚೊ ಉಪಯೋಗ್ ಇಲ್ಲೊ ಉಣೊ.

- ಗೊಡ್ಶಿಂ ಕಂಬರ್ಲಾಂ ಖಾಂವ್ಕ್ ಆನಿ ದುಸ್ರ್ಯಾ ಫಳಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಸಲಾದಾಕ್, ಮಾಸಾಕ್, ಮಸಾಲಾಕ್ ವಾಪರ್ತಾತ್. ಹಾಚಿಂ **ಸೊಲಾಂ** ಕರ್ನ್ ದವರ್ಯೆತ್.
- **ಸ್ಟೂ**, ನಿಸ್ತಿಂ, ಮಾಸ್-ಮಾಸ್ಳಿ ನಿಸ್ತ್ಯಾಂಕ್ ವಾಪರ್ತಾತ್.

ಚತ್ರಾಯ್: ಚಡ್ ಆಮ್ಶಿಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕಿಡ್ನಿ ಫಾತರ್ ಉಬ್ಜೊಂಕ್ **ಕಾರಣ್** ಜಾತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹಳ್ತಾನ್ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಕರ್ಚೊ. ಒಕ್ಸಾಲಿಕ್ ಎಸಿಡ್ ಚಡ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಮುತಾ ಪಿಡಾ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಹಾಚೊ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಕರ್ತಾನಾ ಜಾಗ್ರುತ್ ಆಸ್ಚೆಂ.



7. ಕಾಚು (ಖ್ಯೆರ್)

ಕ	:	ಕಗ್ಗಲಿ, ಕಾಚುಮರ	ಹಿಂ	:	ದಂತ್ ಧವನ್
ಸಂ	:	ಖದಿರ, ಗಾಯತ್ರಿನ್	ಮ	:	ಖದಿರಂ, ಕರಿಜಲಿ
ಇಂ	:	Cutch Tree	ವೈ	:	Acacia catechu

ಹೊ ರೂಕ್ ಕಾಂಟ್ಯಾಂನಿ ಭರೊನ್ 15 ಫುಟ್ ಲಾಂಬ್ ವಾಡ್ತಾ. ಹಳ್ದುವಿಂ ಫುಲಾಂ ಆಸೊನ್ ಸಾಂಗಾಂನಿ ಸುಮಾರ್ 10 ಬಿಯೊ ಆಸ್ತಾತ್. ಮುಳಾಚ್ಯೊ ಸಾಲಿ, ಬೊಂಡು ಸುಕೊನ್ ವಕ್ತಾಕ್ ವಾಪರ್ತಾತ್. ಉತ್ತರ್ ಕರ್ನಾಟಕಾಂತ್ ಚಡ್ತಾವ್ ಲೋಕ್ ಪಾನ್ ಖಾತಾನಾ ಕಾಚು ಉಪ್ಯೋಗ್ಸಿತಾತ್. ತಾಂಚ್ಯಾ ದಾಂತಾಂಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಬರಿ ಆಸ್ತಾ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- ರುಕಾಮುಳಾಚೊ ಮಧ್ಲೊ ಭಾಗ್ ಬೊಂಡುಚ್ **ಕಾಚು** ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಕಸಾಯ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ **ಕಾತಿಪಿಡಾ** ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್. ಫಡಾಂಕ್, ಸುಜೆಕ್ ಭಾಯ್ಲ್ಯಾನ್ ಲೇಪ್ ದಿಂವ್ಚೊ.
- ಕಸಾಯ್ ಘೊಟ್ ಭಲ್ರ್ಯಾರ್ **ತೊಂಡಾಂತ್ಲೆ ಫಡ್** ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್. ಕಸಾಯ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ **ಶೆಳ್, ಖೊಂಕ್ಲಿ** ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ದಾಂತ್ ಹಾಲೊನ್ ನಿಜ್ಯಾಂನಿ **ಸುಜ್** ಆನಿ ರಗಾತ್ ಆಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಾಚು, ತಿತ್ಲೊಚ್ ಬೆಡ್ಯಾ ಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್ ದಾಂತಾಂಕ್ ಘಾಸ್ಚೆಂ.
- **ಸುಕಿ ಖೊಂಕ್ಲಿ:** ½ಕು. ಕಾಚು, ತಿತ್ಲೊಚ್ ಹಳ್ದಿ ಪಿಟೊ, ತಾಂಬ್ಡಿ ಖೊಡ್ಯಾ ಸಾಕರ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ಏಕ್ ಚ್ಹಾ ಕುಲೆರ್ ಪಿಟೊ ಸಕಾಳಿಂ ಸಾಂಜೆರ್ ಉದ್ಕಾ ಸಂಗಿಂ ಸೆಂವ್ಚೊ.
- **ಡಯಾಬಿಟಿಸ್** ನಿಯಂತ್ರಣಾರ್ ಆಸ್ತಾ. **ತಾಪ್, ಮೂತಾನಳೆಚೊ ಸೋಂಕ್** ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. **ಅನ್ನಿಕಟಿ ಸಂಬಂಧಿತ್ ಪಿಡಾ** ಗೂಣ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. **ಅಜೀರ್ಣ್** ನಿವಾರಣ್ ಜಾತಾ.



ಮುಳ್ವಾದ್: ಲಿಂಬ್ಯಾರೊಸಾ ಸಂಗಿಂ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಕಾಚು ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಮುಳ್ವಾದ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. ಕಾಚು ಥಂಡ್. ಜಿರ್ವಣ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.

ಸ್ತನಾಂತ್ ದೂಕ್ ಆನಿ ಖಾತ್ರೆ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಾಚುಚೊ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ಸ್ತನಾಂ ತವಳ್ ತವಳ್ ದುಂವ್ಚಿಂ.

ಖೊರೊಜ್: ಕಾಚು ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೊಸಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ಖೊರೊಜ್ ಆಸ್ಲೆಕಡೆ ಪುಸ್ಚೆಂ. ಘಾಯಾಂತ್ ರಗಾತ್ ವಾಳ್ಳ್ಯಾರ್ ಕಾಚುಚೊ ಪಿಟೊ ಘಾಯಾಂ ವಯ್ರ್ ಶಿಂಪ್ಡಾವ್ನ್ ಲುಗಾಟ್ ಬಾಂದ್ಚೆಂ.

ಉದ್ಕಾಡೆಂತ್ ರಗಾತ್ ಆಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಕಾಚು ಪಿಟೊ, ಏಕ್ ಬೊಶಿ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಭಿಜತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಸಕಾಳಿಂ ವಯ್ಲೆಂಚ್ ಉದಾಕ್ ಗಾಳ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.

್ರಮಾಣ್: ಪಿಟೊ 3-5 ಗ್ರಾಂ, ಕಸಾಯ್ 50-100ml, ಖದಿರಸಾರ ½ – 1 ಗ್ರಾಂ



8. ಕಾಜು

	:	ಗೇರು	ಹಿಂ	:	ಕಾಜು
ಂ	:	ಕಾಜುತಕ, ಭಲ್ಲಾತಕ	ಮ	:	ಕಶುವಂಡಿ
ಂ	:	Cashew nut	ವೈ	:	Anacardium occidentale

ಾಜು ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಗಾಂವ್ಚಿ ಆಸ್ತ್. ಪೋರ್ಚುಗಿಸಾಂನಿ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಗಾಂವಾಕ್ ಹಾಡ್ಲ್ಲೊ ್ರಥಮ್ ರೂಕ್. ಗರ್ಮಿ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂತ್ ಧಾರಾಳ್ ವಾಡ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ಏಕಾ ಫಳಾಕ್ ಾತ್ರ್ ಬಿಯೊ ಫಳಾಚ್ಯಾ ಭಾಯ್ಲ್ಯಾನ್ ಆಸ್ತಾತ್. ವಿಚಿತ್ರ್ ಪ್ರಥ್ವೆಚಿ ಮಾಂಡಾವಳ್. ರಾವಳಿ ಪ್ರದೇಶಾಂನಿ ಹಾಚಿ ಕೃಷಿ ದರಬಸ್ತ್ ದಿಸೊನ್ ಯೆತಾ. ಬಿಯಾಂಕ್ ಭಾರಿಚ್ ಾಯ್ಸ್. ಹ್ಯೊ ಭಾಜುನ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ರುಚಿಕ್. ಕಾಜು ಖಾತಾನಾ ತಾಚೊ ಪರ್ಮಳ್ ್ವಾದಿಕ್ ನ್ಹಯ್ ತರೀ ಹಾಕಾ 'ದುಬ್ಳ್ಯಾಂಚೆಂ ಎಪ್ಪಲ್' ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಕಾಜು ಬಿಯೊ, ೇಣ್, ತೇಲ್, ಮೊಯ್ ತಶೆಂಚ್ ಖೊಲಿ ಹೊ ರೂಕ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಯಥೇಷ್ಟ್ ಾಪಾನ್ ದಿತಾ.

ಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- ದಿಸಾಕ್ ಏಕ್ ದೋನ್ ಕಾಜು ಖೆಲ್ಯಾರ್ **ಜಿವಾಕ್** ಬರೆಂ. ಗರ್ಮೆ ದಿಸಾಂನಿ ತವಳ್ ತವಳ್ ನ್ಹಾಲ್ಯಾರ್ ಘಾಮಾಳ್ಯಾಚಿ ಭಿರಾಂತ್ ಆಸಾನಾ.
- **ದರ್ಕಾಲ್ ಭಾಯ್ರ್ ಹಾಡ್ತಾ** ಜಿರ್ವಣ್ ಜಾತಾ. ಕಾಜುಮೊಯ್, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮಿರ್ಯಾ ಪಿಟೊ ವಾಟುನ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ **ಖೊಂಕ್ಲಿ** ಗೂಣ್. ಮಿರ್ಯಾ ಪಿಟೊ ಆನಿ ಮೀಟ್ ಭರ್ಸುನ್ ಖಾವ್ಯೆತ್.

- **ನಿದೆಕ್, ಖೊಂಕ್ಲೆಕ್, ಉಸ್ಮಡಿಕ್ ಆನಿ ಸರ್ವ್ ಥರಾಂಚ್ಯಾ ಶ್ವಾಶಕೋಶಾಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್** ಗೋಡ್ ಘಾಲ್ನ್ ಕಾಜು ಮ್ಹುಯ್ಯೊಭರ್ ದವರ್‌ಲ್ಲೊ ವಾಯ್ನ್ ಸೆಂವ್ಚೊ. ದಂತ್ ಭಾಯ್ರ್ ವಚುಂಕ್ ಬರೆಂ.
- ಘೊಕಾಂ **ವೋರ್ನ್**, ತೆಂಡ್ಲಿಂ ಸುಕಿಂ ಕರ್ತಾನಾ ಭರ್ಶಿಕ್ ಘಾಲ್ತಾತ್. ಕಾಜುಚ್ಯಾ ಬಿಯಾಂಚಾ ಸಾಲಿಚೆಂ ತೇಲ್ ಕರ್ತಾತ್. **ಪಕ್ಕಾಸಾಚಾ ಪ್ಹೊಳ್ಯಾಂಕ್** ಲಾಯ್ಲ್ಯಾರ್ ವಾಳಯ್ ವೆಗ್ಗಿಂ ಖಾಯ್ನಾ. ತೀನ್ ವರ್ಸಾಂಭರ್ ಪಕ್ಕಾಸ್ ಬರೆಂ ಉರ್ತಾ.
- **ಕೊಡಾಚ್ಯಾ ಫಡಾಂಕ್** ಪಾಂಯಾಂಚ್ಯಾ ಖಿಳ್ಯಾಕ್, ಕಾತ್ರ್ಯಾಂಕ್, ಸೋರಿಯಸಿಸ್ **ಕಾತಿ ಪಿಡೆಕ್** ಹೆಂ ತೇಲ್ ವಾಪರ್ಯೆತ್. ಪಾಂಯಾಂ ಪಂದಾ ಖಿಳೊ ಉಟ್ಲ್ಯಾರ್ ಬಿ ಹುನ್ ಕರ್ಚಿ ತಾಂತುನ್ ಮೆಳ್ಚೆಂ ತೇಲ್ ಸಗ್ಳ್ಯಾ ಪಾಂಯಾಕ್ ಹುನೊನಿ ಪುಸ್ಚೆಂ. ಅರ್ಧ್ಯಾ ಘಂಟ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಪಿಯಾವಾಚ್ಯಾ ಸಾಲಿನ್ ಮಾಲಿಶ್ ಕರ್ಚೆಂ.
- **ಉದ್ಕಾಡೆ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಸುಜ್ ಆನಿ ತೊಂಡಾಂತ್ಲೆಂ ಫಡ್** ರುಕಾಚ್ಯೊ ಸಾಲಿ ಆನಿ ಪಾಲೆ ಧಾಡಾವ್ನ್ ಜಿರೆಂ ಘಾಲ್ನ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ಸೆಂವ್ಚೊ.
- **ದಾಂತ್ ಫಡಾಫಡ್, ಪೂ ಯೆಂವ್ಚ್ಯೊ ನಿಜ್ಯೊ** ಆನಿ ಝುರಂ ಉದ್ಕಾಡೆ ಗೂಣ್ ಜಾಂವ್ಕ ಕಸಾಯೆಂತ್ ಘೊಟ್ ಭರ್ಚೊ.
- **ಗಾಂಟಿ ದೂಕ್, ಸುಜ್, ಪಾಯ್ ಕುಸ್ಕಲ್ಯಾರ್** ಬಿಯೆ ಮೊಯ್, ಸುಂಠ್, ಲೊಸುಣ್ ವಾಟುನ್ ಎಕಾ ಲುಗ್ಟಾಕ್ ಲಾವ್ನ್ ದೂಕ್ ಆಸ್ಲೆ ಥಂಯ್ ಪಟ್ಟಿ ಬಾಂಧ್ಚಿ.
- ರುಕಾ ಸಾಲ್ ಧಾಡಾವ್ನ್, ಉದ್ಕಾಂತ್ ಖತ್ಕತಾವ್ನ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ಹಳ್ದಿ ಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್ **ಖೊರೊಜ್** ಆಸ್‌ಲ್ಲೊ ಜಾಗೊ ಧುಂವ್ಚೊ. ಸವ್ಕಾಸ್ ಖೊರೊಜ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. ಕಾಜುಚಾ ರುಕಾಚೆಂ ಮೇಣ್ ನೈಸರ್ಗಿಕ್. ಮೇಣ್ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ.

ಚತ್ರಾಯ್: ಜಿವ್ಯಾ ಘೊಕಾಂಚೊ ದೀಕ್ ಲಾಗ್ಲ್ಯಾರ್ ಖೊರೊಜ್ ಆನಿ ಧಾಡ್ಕಾಂ ಪಡ್ತಾತ್. ತೇಲ್ ಲಾಗ್ಲ್ಯಾರ್ ಎಲರ್ಜಿ ಧಾಡ್ಕಾಂ ಪಡ್ತಾತ್. ತವಳ್ ಧಾಕ್ಟ್ಯಾ ಎಂಡೆಚ್ಯಾ ತೆಲಾಕ್ ದೂದ್ ಭರ್ಸುನ್ ಲಾಂವ್ಚೆಂ. ದುದಾಕ್ ಸಾಕರ್, ಕೆಳೆಂ ಭರ್ಸುನ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ. ಕಾಜು ಚಡ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಗರ್ಮಿ ಆನಿ ತೊಂಡಾಕ್ ಫಡ್ ಯೇಂವ್ಕಿ ಪುರೊ.



9. ಕಾರಂಜ್ (ಪೊಂಗಾರೊ)

ಕ :	ಹೊನ್ನೆ (ಹೊಂಗೆ)	ಹಿಂ :	ಕೊರಂಸ್
ಸಂ :	ಕರಂಜ್, ಧನವೃಕ್ಷ	ಮ :	ಪೊಂಗ್
ಇಂ :	Indian beech	ವೈ :	Pongamia pinnata



ಹೊ ರೂಕ್ ಮಾರ್ಗಾ ದೆಗಾಂನಿ ಲಾಯ್ಲ್ಲೊ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ದಿಸ್ತಾ. ರೂಕ್ ವಕ್ತಾಕ್ ಉಪಯುಕ್ತ್. ಕೈಬೇವಾಕ್ ಸೊಡ್ನ್ ದೀನಾ. ಹೊ ರೂಕ್ ಗಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಪೊಂಗಾರಾಚೊ ಉತ್ತೀಮ್ ಪ್ರಭೇದ್. ಎಕಾ ದೆಂಟಾರ್ ಸ ಖೊಲೆ ಆಸ್ತಾತ್. ಧವಿಂ ಫುಲಾಂ ಹಾಚ್ಯೊ ಬಿಯೊ ತೇಲ್ ಕಾಡುಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾತ್. ಧಗಿ ದಿಸಾಂನಿ ಉತ್ತಮ್ ಸಾವ್ಳಿ ದಿತಾ. 'ಹೊಂಗೆಯ ನೆರಳು ಬಲು ತಂಪು' ಗಾದ್ ಪ್ರಸಿದ್ದ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಕಾತಿಪಿಡಾ ನಾಸ್ ಕರ್ಚಿ ಸಕತ್ ಹಾಕಾ ಆಸಾ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಮುಳ್ವಾದಿಕ್:** ಆಂಕ್ರ್ಯಾ ತುಪಾಂತ್ ಭಾಜುನ್, ಭಾಜ್ಲ್ಲ್ಯಾ ತಾಂದ್ಳಾಚಾ ಪಿಟಾ ಸಂಗಿಂ ಭರ್ಸುನ್ ಗೊಡ್ ಆನಿ ತೂಪ್ ಭರ್ಸುನ್ 8 ಹಪ್ತೆಭರ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ವಾಯಾಚಾ ವಾ ಶೆಳಿಪಿಡೆನ್** ವಳ್ವಳ್ಚ್ಯಾಂನಿ ಪಾಲ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಕಸಾಯೆಂತ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ನ್ಹಾಂವ್ಚೆಂ. ವಾಯಾಚಾ ದುಕಿಂನಿ, ಸಂಧ್‌ವಾತ್, ಆಮವಾತ್ ಹಾಕಾ ತೇಲ್ ಪುಸುನ್ ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ಹುನ್ ಕಸಾಯ್ ಘಾಲ್ನ್ ನ್ಹಾಂವ್ಚೆಂ. ಸಾಲಿಚೊ ಕಸಾಯ್ ಫಡ್, ಘಾಯ್ ಧುಂವ್ಕ್ ವಾಪರ್ಯೆತ್.
- **ಸುಜ್, ದೂಕ್:** ಪಾಲೆ ಧುವ್ನ್ ರಾಂಧ್ಲಿ ವಯ್ರ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ದೂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಲೆ ಕಡೆನ್ ಶೆಖ್ ದಿವ್ಯೆತ್.
- **ಮುಖಮಳ್ ಪರ್ಜಳಂವ್ಕ್:** ಬಿಯೊ ದುದಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ರಾತಿಂ ತೊಂಡಾಕ್ ಪುಸುನ್ ಸಕಾಳಿಂ ತೊಂಡ್ ಧುಂವ್ಚೆಂ. ಆಂಕ್ರ್ಯಾ ಹುಲ್ಪಾವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ಮ್ಹೊಂವಾಂತ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಗುರ್ವಾರಿಂಕ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ ವೊಂಕ್ ರಾವ್ತಾ.
- **ಆಂಗಾಚಿ ಖೊರೊಜ್, ಧಾಡ್ಕಾಂಕ್** ಬಿಯಾಂಚೆಂ ತೇಲ್ ನಂಜೆನ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಖೊರ್ಜಿಕ್ ಪಾಳ್ ಝುರವ್ನ್ **ಫಡಾಂಕ್** ಪುಸ್ಚೆಂ. **ಕಾತಿ ಪಿಡೆಕ್** ಬಿಯೊ ಲಿಂಬ್ಯಾರೊಸಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ಕಾತಿ ವಯ್ಲ್ಯಾ ಆನಿ ಮಾತ್ಯಾಚಾ ಖೊರ್ಜಿಕ್ ವಾಪಾರ್ಚೆಂ.
- **ಗೋಡ್‌ಮುತಾಚಿ ಪಿಡಾ:** ಫುಲಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ಏಕ್ ಹಾತ್‌ಭರ್ ಫುಲಾಂಕ್ ಅರ್ಧೆಂ ಲೀಟರ್ ಉದಾಕ್ ಭರ್ಸುನ್ ಕಾಲ್ದೊ ಭಾಗ್ ಜಾತಾವರೆಗ್ ಹುನ್ ಕೆಲ್ಲೊ ಕಸಾಯ್ 20ml ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ನಿಯಂತ್ರಣಾರ್ ದವರ್ತಾ.
- **ಕಿಡಿಂನಿ ಭರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಘಾಯಾಂಕ್:** ಖೊಲೆ, ಲೊಸುಣ್ ವಾ ಹಿಂಗ್ ಆನಿ ಕೈಬೆವಾ ಪಾಲ್ಯಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ವಾಟುನ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.
- ಸುಕ್‌ಲ್ಲ್ಯೊ ಬಿಯೊ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ಗಂಧ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಏಕ್‌ಚ್ಚ್ಯಾ ಕಡೆನ್ ಕೇಸ್, ಮಿಶಿ, ಖಾಡ್ ಝಡ್ಚೆಂ (**ಹೇನುಕೆರೆ/ಎಲೊಪೀಸಿಯಾ**) ಆಡಾಯ್ತಾ.
- **ಉವೊ** ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಹಾಚೆಂ ತೇಲ್ ರಾತಿಂ ನಿದ್ತಾನಾ ಕೆಸಾಂಕ್ ಪುಸುನ್ ಮಾತ್ಯಾಕ್ ವಸ್ತುರ್ ಬಾಂದುನ್ ನಿದ್ಚೆಂ. ಸಕಾಳಿಂ ಶಿಕಾಯ್ ಪಿಟೊ ಘಾಲ್ನ್ ಹುನ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ನ್ಹಾಂವ್ಚೆಂ. **ಮ್ಹೊಂವಾಂ ಮೂಸ್** ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಾರಂಜ್ ತೇಲ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.

- **ರುಕಾ ಕಾಡ್ಯೊ ಬ್ರಶ್** ಬರಿ ಕರ್ನ್ ದಾಂತ್ ಘಾಸ್ಲ್ಯಾರ್ ದಾಂತಾಂತ್ಲ್ಯೊ ಕಿಡಿ ಮೊರ್ತಾತ್.

ಪ್ರಮಾಣ್: ಪಿಟೊ ¼ ಚ್ಹಾ. ಕುಲೆರ್



10. ಕಾಯ್ಬೆವ್

ಕ :	ಕಹಿ ಬೇವು	ಹಿಂ :	ನೀಮ್
ಸಂ :	ನಿಂಬ	ಮ :	ವೇಪ್
ಇಂ :	Neem	ವೈ :	Azadirachta indica

ಹೊ ರೂಕ್ ಸಾವ್ಳಿ ದಿಂವ್ಚೆ ಥಾವ್ನ್ ವಕತ್ ದಿಂವ್ಚೆ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಆಮ್ಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಸಾಂಬಾಳ್ತಾ. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕಾಂತ್ ಹೊ ರೂಕ್ ವಿಸ್ತಾರ್ ಜಾವ್ನ್ ಪಾಚ್ವೆ ಸಾಡಿ ನ್ಹೆಸೊನ್ ಉಬೆ ರಾವ್ಲ್ಲ್ಯಾ ಹೊಕ್ಲೆ ಬರಿ ದಿಸ್ತಾ. ಥಕ್ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಸಾವ್ಳಿ, ಸುಕ್ಣ್ಯಾಂಕ್ ಘೊಂಟೆರ್, ಜಾವ್ನ್ ಮನ್ಶ್ಯಾ, ಜಾನ್ವಾರಾಂಕ್ ವಕತ್ ಜಾವ್ನ್ ಸೃಷ್ಟೆನ್ ಫಾವೊ ಕೆಲ್ಲೊ ಸೊಬಿತ್ ಆನಿ ಮಹತ್ವಾಚೊ ರೂಕ್. ಮುಳಾಂತ್ ಥಾವ್ನ್ ತುದಿಯೆ ಪರ್ಯಾಂತ್ ವಕ್ತಾ ಗೂಣ್ ವಾವವ್ನ್ ಉಬೆ ರಾವ್ಲ್ಲ್ಯಾ ಕಾಯ್ಬೇವ್ ರುಕಾಕ್ **"ಹಳ್ಳೆಚಿ ಆಸ್ಪತ್ರ್"** ಮ್ಹಣ್ ಆಪಂವ್ಚೆಂ ನಿಜಾಯ್ಕಿ ಸಾರ್ಥಕ್. ಸಕ್ಕಡ್ ಹವ್ಯಾಂತೀ ವಾಡ್ತಾ. ಅಧಿಕ್ ಧಗ್ ಆಡಾಯ್ತಾ. ಪುಣ್ ರುಕಾಕ್ ವ್ಹಾಳಯ್ ಧರ್ತಾ. ಮೂಸ್, ಕೀಡ್ ಆನಿ ರೋಗ್ ನಿವ್ರಾಂವ್ಕ್ ಹಾಚೆಂ ತೇಲ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ರುಕಾಚಿಂ ಪಾಳಾಂ, ಸಾಲಿ, ಖೊಲೆ, ಫುಲಾಂ, ಫಳಾಂ, ತೇಲ್, ಬಿಯೊ ಉಪಯುಕ್ತ್ ಭಾಗ್ ಜಾವ್ನಾಸಾತ್.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಲಾಂಬ್ ಕಾಳಾಚೊ ತಾಪ್** ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ರುಕಾಚ್ಯೊ ಸಾಲಿ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ಪಿಟೊ, ಮ್ಹೊಂವ್, ವ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ಪಿಯೆವ್ಯೆತ್. ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಖಾಲಿ ಪೊಟಾಕ್ ಏಕ್ ಹಫ್ತೊ ಘೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಸ್ತ್ರೀಯಾಂಕ್ ಧವೆಂ ವೆಚಾಕ್:** ಧವೆಂ ವೊಚೊನ್ ಜನನಾಂಗಾ ಲಾಗಿಂ ಖೊರೊಜ್ ಆಸಾ ತರ್, ಕಾಯ್ಬೆವಾಚಾ ಸಾಲಿಚೊ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಜನನಾಂಗ್ ತ್ಯಾ ಕಸಾಯಾನ್ ನಿತಳ್ ಕರ್ಚೆಂ.
- **ದಾಂತ್ ಕಿಡಿನ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್:** ರುಕಾ ಸಾಲಿಚ್ಯಾ ಕಸಾಯಾನ್ ಘೊಟ್ ಭರ್ಚ್ಯೊ ಆನಿ ಸಾಲಿಚೊ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ದಾಂತ್ ಘಾಸ್ಚೆ ಆನಿ ನಿಜ್ರ್ಯೊ ಹಾಳ್ವಾಯೆನ್ ಪುಸ್ಚ್ಯೊ.
- **ಜಳಾರಿ ಚಾಬನಾಸ್ತಾಂ ಆಡಾಂವ್ಕ್:** ನಿದ್ತಾನಾ ಹಾತಾಪಾಂಯಾಂಕ್ ಕಾಯ್ಬೆವಾಚೆಂ ತೇಲ್ ಪಾತಳ್ ಪುಸ್ಚೆಂ. ಪಾಲೊ ಸುಕವ್ನ್ ಘರಾಲಾಗ್ಸಾರ್ ಉಜೊ ದಿಂವ್ಚೊ ಹಾಂತುಂ ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಧುವ್ರಾವರ್ವಿಂ ಜಳಾರಿ ಪಯ್ಸ್ ವೆತಾತ್.



- **ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ:** ದಿಸಾಕ್ 2 ಕು. ರೋಸ್ ಸದಾಂ ಸಕಾಳಿಂ ಖಾಲಿ ಪೊಟಾಕ್ ಸೆಂವ್ಚೊ. ನಾಂ ತರ್ ಖೊಲೆ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ಸೆಂವ್ಚೊ, ವ ಸದಾಂ 5 ಜಿವೆ ಖೊಲೆ ನಿತಳ್ ಕರ್‍ನ್ ಖಾಂವ್ಚೆ.
- **ಅಧಿಕ್ ರಗ್ತಾ ಒತ್ತಡ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್:** ಖೊಲ್ಯಾ ರೋಸ್ 1 ಕು. ವ ಸಾಲಿಚೊ ಕಸಾಯ್ 20 ml ನಿಯಮಿತ್ ರಿತಿನಿ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಬಿ.ಪಿ. ಉಣಿ ಜಾತಾ. 5–6 ಖೊಲೆಯೀ ಖಾವ್ಯೆತ್.



11. ಕುಡೊ

ಕ	:	ಕೊಡಸಿಗ, ಬೆಪ್ಪಾಲೆ	ಹಿಂ	:	ಕಡವ
ಸಂ	:	ಕುಟಜ	ಮ	:	ಕೊಡಗಪಾಲ
ಇಂ	:	Easter Tree	ವೈ	:	Holarrhena antidysenterica

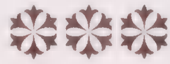
ಹೆಂ ಝುಡ್ ಬೋವ್ ಮೊಲಾಧಿಕ್ ವಕ್ತಾಗುಣಾಂನಿ ಭರ್ಲ್ಲಾಂ. ಸಬಾರ್ ಫಾಂಟೆ ಫುಟೊನ್ ವಿಸ್ತಾರ್ಲ್ಯಾ ಹ್ಯಾ ಝುಡಾರ್ ಸೊಭಿತ್ ಧವಿಂ ಫೊಸ್ ಫುಲಾಂ ಅಸೊನ್ ವೆಗ್ಗಿಂ ಬಾವಾನಾಂತ್. ಗುಡ್ಯಾ ಆನಿ ವೊಂಯ್ ದೆಗಾಂನಿ ವಾಡೊನ್ ಸೊಭಿತ್ ಫುಲಾಂನಿ ಸೊಬ್ತಾತ್. ಝುರಂ ಉದ್ಕಾಡೆ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೊಗ್:

- **ಜಿರ್ವಣೆಕ್** ಝುಡಾಚಾ ಮುಳಾಚಾ ಸಾಲಿಚೊ ಕಸಾಯ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ರುಕಾ ಸಾಲಿಚೊ ರೋಸ್ ½ ಕು. ಗಾಯ್ಚ್ಯಾ ದುದಾಂತ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ **ಉದ್ಕಾಡೆಂತ್ ರಗಾತ್** ವೆಚೆಂ ರಾವ್ತಾ.
- ಸಾಲ್ ಝುರವ್ನ್ ತಾಂದು–ತಾಳ್ಯಾಂತ್ **ಕಾತಿ ಪಿಡೆಕ್** ಲಾಯ್ಲ್ಯಾರ್ ವೆಗ್ಗಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. **ಮುಳ್ವಾದಿ ಥಾವ್ನ್ ರಗಾತ್ ವ್ಹಾವ್ಲ್ಯಾರ್** ಸಾಲ್ ಆನಿ ಸುಂಠ್ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣ್ ಘೆವ್ನ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ.
- **ಸಂಧ್ ವಾಯ್:** ಸಾಲ್ ಝುರವ್ನ್ ದೂಕ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಕಡೆ ಪುಸ್ಚೆಂ. ಋತು ಸ್ರಾವ್ ಸರಾಗ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಹಾಚೊ ಉಪಯೋಗ್ ಕರ್ಚೊ.
- **ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ತೊಂದ್ರೆ ವಾಯಾಚಿ ದೂಕ್:** ಸಾಲಿಚೊ ಕಸಾಯ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಘೆಂವ್ಚೊ. ಸಾಲಿ, ಫುಲಾಂ ಆನಿ ಬಿಯಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ದಂತ್ ಭಾಯ್ರ್ ಪಡೊಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. (30ml)
- **ಉದ್ಕಾಡೆ, ಝುರಂ ಉದ್ಕಾಡೆ, ತಾಪ್, ಮುಳ್ವಾದ್, ಕೊಡಾಚಿ ಪಿಡಾ, ಕಾತಿ ಪಿಡೆಕ್** ಸಾಲಿಚೊ ಕಸಾಯ್ ಬರೆಂ ವಕಾತ್. ಭುಕ್ ಲಾಗಾನಾ ತರ್ ಫುಲಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ 30ml ದಿಸಾಕ್ 2 ಪಾವ್ಟಿಂ ಘೆಂವ್ಚೊ.

- **ಪುರಾಸಾಣ್ ಆನಿ ರಾತ್ಚೆಂ ಹಾತ್ ಪಾಂಯ್ ಕಾಂಪ್ಚೆಂ,** ಭ್ರಮಿಷ್ಟ್‌ಪಣ್ (ಹಲ್ಯುಸಿನೇಷನ್ಸ್), ವಾಯಾಚೆ ತೊಂದ್ರೆ, ಪೊಟ್ಕಾಣಿ ಆನಿ ಉಸ್ಮಡಿಕ್ ಬಿಯಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ಉಪಯೋಗ್ ಕರ್ಚೊ. (20 ml)
- **ದೂದ್ ಚಡಂವ್ಕ್, ಕುಡಿಕ್ ಉಲ್ಲಾಸ್ ದೀಂವ್ಕ್, ಮಸ್ಕುಲಾಂಚಿ, ಪೆಂಕ್ಡ್ಯಾಚಿ ದೂಕ್** ನಿಯಂತ್ರಣಾಕ್ ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.
- ಮುಳಾಚ್ಯೊ ಸಾಲಿಚೊ ಗಂಧ್ **ಇಚ್ಚು ತಸಲ್ಯೊ ವಿಕಾಳ್ ಜಿವ್ದಾಳಿ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್** ಧಾಡಾವ್ನ್ ಪುಸ್ಚೊ. ಪಾಲೆ ತೆಲಾಂತ್ ಭರ್ಶಿಕ್ ಘಾಲ್ನ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ಸೋರಿಯಸಿಸ್ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಕಾತಿ ಪಿಡೆಕ್ ವಕಾತ್ ಬೋವ್‌ಚ್ಚ್ ಉಪ್ಕಾರಾಕ್ ಪಡ್ಚೆ ತಸಲೆಂ.

ಪ್ರಮಾಣ್: ಕಸಾಯ್ 20–30 ml, ಪಿಟೊ 3–6 ಗ್ರಾಂ.



12. ಗಂಧಾಚೊ ರೂಕ್

ಕ	: ಶ್ರೀ ಗಂಧ	ಹಿಂ	: ಸಫೇದ್ ಚಂದನ್
ಸಂ	: ಚಂದನ	ಮ	: ಚಂದನಂ
ಇಂ	: Sandlewood tree	ವೈ	: Santhalum album

ಕನ್ನಡ ನಾಡು ಶ್ರೀ ಗಂಧದ ಬೀಡು – ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಆಜ್ ಏಕ್ ವಾಕ್ಯ್ ಜಾವ್ನ್ ಮಾತ್ರ್ ಉರ್ಲಾಂ. ಪ್ರಸ್ತುತ್ ದುರ್ಬಿನ್ ಧರ್ನ್ ಹೆ ರೂಕ್ ಸೊಧ್ಚಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಬ್ಜಲ್ಯಾ. ಹೊ ರೂಕ್ ಸುಮಾರ್ 33 ಫುಟಿ ಉಂಚಾಯೆಕ್ ವಾಡ್ತಾ. ರೂಕ್ ಸದಾಂಚ್ ಹಗುರ್ ಪಾಚ್ವ್ಯಾ ಖೊಲ್ಯಾಂನಿ ಸೊಭ್ತಾ. ತಾಚೆಂ ಮೂಳ್ ಬಾರೀಕ್. ಸಾಲ್ ಮಾತ್ಯೆ ರಂಗಾಚಿ ಆನಿ ಭಿತರ್ ಹಳ್ದುವೊಚೊ ರಂಗ್ ಯೆತಾ. ಭಾರಿ ಏಕ್ ಪರ್ಮಳಾನ್ ಭರ್‌ಲ್ಲೊ ತಸಲೊ ಹೊ ರೂಕ್ ಪ್ರಥ್ವೆಚೆಂ ಅಮುಟ್ ಭಾಂಗಾರ್‌ಚ್ ಸೈ! ಗಂಧಾಂತ್ ಧವೊ ಆನಿ ತಾಂಬ್ಡೊ ಗಂಧ್ (ರಕ್ತ ಚಂದನ) ಆಸಾ. ಗೂಣ್ ಏಕ್‌ಚ್. ವಕ್ತಾಂ ಕರ್ತಾನಾ ಚೂರ್ಣ, ಆಸವ, ಲೇಹ್ಯಂ ಹಾಕಾ ಧವೊ ಗಂಧ್ ಆನಿ ಕಸಾಯಾಕ್ ತಾಂಬ್ಡೊ ಗಂಧ್ ಬರೊ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್ ತಜ್ಞ್. ಹಾಚೆಂ ತೇಲ್ ಬೋವ್ ಮೊಲಾಧಿಕ್ ಆನಿ ಉಪಯುಕ್ತ್.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಥಂಡಾಯ್** ದಿಂವ್ಚಿ ಸಕತ್ ಹಾಕಾ ಆಸಾ ಆನಿ **ಪಿಂತಾ ಸಂಬಂಧಿ ಪಿಡಾ** ಗೂಣ್ ಕರ್ತಾ. **ವೊಂಕಿಕ್** ಗಂಧಾ ಪಿಟೊ ಆನಿ ಆವಾಳ್ಯಾ ರೋಸ್ ಸಾಂಗಾತಾ ಸೆಂವ್ಚೊ. ಗಂಧ್ ದೂದ್ ವ ತೂಪ್ ವ ಮ್ಹೊಂವ್ ಸಾಂಗಾತಾ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ **ವೋಂಕ್ ಸ್ರಾವ್** ರಾವ್ತಾ. 2 ಚಿಮ್ಟಿ ಪಿಟೊ, 1 ಕು. ರೋಸ್ ಆನಿ 1 ಕು. ಮ್ಹೊಂವ್.
- **ಖೊರೊಜ್:** ಗಂಧಾಚೊ ಕುಡ್ಕೊ ಧಂಯಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಖೊರೊಜ್, ಫಡ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್. **ಧವ್ಯಾ ಶಿಬಾಂಕ್** ಗಂಧ್ ಆನಿ ವೈಖಂಡ್ ತಾಕಾಂತ್



ಝುರವ್ನ್ ದೊನಾಂಯ್ಯೊ ಗಂಧ್ ಭರ್ಸುನ್ ಲೆಪ್ಲ್ಯಾರ್ ಶಿಬಾಂ ಸರ್ವ್ಯಾಸ್ ಮಾಯಾಗ್.
ಸೊಬಾಯೆಕ್: ಗಂಧಾಚ್ಯಾ ಪಿಟ್ಯಾಕ್ ಇಲ್ಲೆಂ ರೋಜ್ ವಾಟರ್ ಭರ್ಸುನ್ ತೊಂಡಾಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ. ಅರ್ಧ್ಯಾ ಘಂಟ್ಯಾ ನಂತರ್ ಧುಂವ್ಚೆಂ. ಇಲ್ಲೆಂ ನಾರ್ಲೆಲ್ ತೇಲ್, ಬಾದಾಮಿ ತೇಲ್, ಗಂಧಾ ಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಾತ್ ಪರ್ಜಳಿಕ್ ಜಾತಾ.

- **ಘಾಮಾಳ್ಯಾಂಕ್:** ಗಂಧ್ ಝುರವ್ನ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.
- **ಮುಂಬ್ರಾಂಕ್:** ಗಂಧ್, ಹಳದ್ ದುದಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಝುರವ್ನ್ ಮುಂಬ್ರಾಂಕ್ ಪುಸ್ಚೊ. ಗಂಧಾಚೆಂ ತೇಲ್ ಆನಿ ಸಾಸ್ವಾ ತೇಲ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪುಸ್ಯೆತ್.
- **ಖೆಳ್ಣ್ಯೊ:** ಗಂಧಾಚೊ ಕುಡ್ಕೊ ಸ್ತನಾಂಚ್ಯಾ ದುದಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ತೊ ಗಂಧ್ ಪುಡಿಬರಿ ವೊಡ್ಲ್ಯಾರ್ ದಂಬ್ ಬಾಂದ್ಯೊ ಆನಿ ಖೆಳ್ಣ್ಯೊ ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್.
- **ಕಾನ್ ವ್ಹಾಂವ್ಲ್ಯಾರ್:** ಗಂಧಾಚೆಂ ತೇಲ್ 2–3 ಥೆಂಬೆ ಕಾನಾಂಕ್ ಘಾಲ್ಚೆಂ.



13. ಚಿತುರ್ಲಿ

ಕ	:	ಕಿತ್ತಳೆ	ಹಿಂ	:	ನಾರಂಗ್
ಸಂ	:	ನಾರಂಗಂ	ಮ	:	ಮಧುರ ನಾರಂಗ್ನ
ಇಂ	:	Orange	ವೈ	:	Citrus reticulata

ಹಳ್ಡಾತೊ ರೂಕ್. 3–4 ಇಂಚ್ ಲಾಂಬ್ ಪಾಚ್ವೆ ಖೊಲೆ ತದ್ವಿರುದ್ದ್ ಜೋಡಿ ಜಾವ್ನ್ ವಾಡ್ತಾತ್. ಧವ್ಯಾ ರಂಗಾಚಿಂ, ಪಾಂಚ್ ಪಾಕ್ಳ್ಯಾಂಚಿಂ ಘುಲಾಂ ಪಳಂವ್ಕ್ ಸೊಭಿತ್. ಪಯ್ಲೆಂ ಪಾಚ್ವ್ಯಾ ರಂಗಾಚಿಂ ಚೆಂಡಾ ಬರಿಂ ಆಸ್ಚಿಂ ಫಳಾಂ ಪಿಕ್ಲ್ಯಾ ನಂತರ್ ಹಳ್ದುವೊ ಭರ್ಸಿ ತಾಂಬ್ಡೊ ರಂಗ್ ಆಸ್ತಾ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಖತಾಂ, ಮುಂಬ್ರಾಂ:** ಫಳಾಂಚ್ಯೊ ಸಾಲಿ ಸುಕವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ಗಂದ್ ಆನಿ ಕಸ್ತೂರಿ ಹಳದ್ ಭರ್ಸುನ್ **ತೊಂಡಾಕ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಮುಖಮಳ್** ಪರ್ಜಳ್ತಾ.
- ಸುಕ್ಲ್ಯಾ ಘುಲಾಂಚಾ ಕಸಾಯೆಕ್ **ಹಳ್ದುವೊ ರೋಗ್** ಗೂಣ್ ಕರ್ಚಿ ಸಕತ್ ಆಸಾ. ಕಸಾಯ್ ಜಿರ್ವಣೆಕ್ ಬರೊ. **ಪೊಟಾಂತ್ಲೆ ದಂತ್** ನಾಸ್ ಕರ್ತಾ.
- ಫಳಾಂ ಸಾಲಿಂ ಥಾವ್ನ್ ಕಾಡ್ಲ್ಲೆಂ ತೇಲ್ ದೀರ್ಘ್ ಫರ್ಮುಳ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ **ಪೊಪ್ಸಾ ಭಿತಲ್ಯಾ ಸುಜಿಥಾವ್ನ್** ಯೆಂವ್ಚಿ **ಉಸ್ಮಡ್** ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ಫಳಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ **ಶಿರಾಂಚಿ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್** ಪಯ್ಸ್ ಕರ್ತಾ. ಬಾಂಳ್ತೆರ್ ಸವಸ್ಕಾಯೆನ್ ಜಾತಾ. ಗುರ್ವಾರಿಂನಿ ಸ ಮಯ್ನೆ ಭರ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಚಿತುರ್ಲಿ ಖಾಂವ್ಚಿ.

- ದಿಸಾಕ್ ಏಕ್ ಚಿತುರ್ಲಿ ಖೆಲ್ಯಾರ್ **ಮುತಾಂತ್ ಫಾತರ್ ಉಬ್ಜೊಂವ್ಚೆಂ** ಆಡಾವ್ಯೆತ್.
- 1 ಗ್ಲಾಸ್ ಚಿತುರ್ಲಿ ರೊಸಾಕ್ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಯೆಂವ್ಚಿ **ಖೊಂಕ್ಲಿ, ಶೆಳ್** ನಿಯಂತ್ರಣಾಕ್ ಯೆತಾ. ರೋಗ್ ನಿರೋಧಕ್ ಸಕತ್ ವಾಡ್ತಾ. **ಶೆಳ್ ಜಾತಾನಾ** ಚಿತುರ್ಲಿ ರೋಸ್, ಟೊಮೆಟೊ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಕ್ಯಾಬೆಜ್ ಭರ್ಸುನ್ ಕೋಸಂಬರಿ ವಾ ಸಲಾದ್ ಕರ್ನ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.
- ಫಳಾಂ ಸಾಲಿ **ಮುಖಮಳಾಕ್ ಪರ್ಜಳ್ ಹಾಡುಂಕ್, ಖತಾಂ ನಿವಾರುಂಕ್** ತಶೆಂಚ್ **ಕಾತಿಚೆಂ ಕಾಳ್ಬಾಣ್** ಕಾಡುಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. **ಪರ್ಜಳಿಕ್ ಆನಿ ಗೊರ್ಯಾ ಕಾತಿಕ್** ಹುನ್ ದುದಾಂತ್ ಸಾಲಿಚೊ ಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್ 'ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್' ಕರ್ನ್ ಪುಸ್ಯೆತ್.
- **ಖತಾಂ ಆನಿ ಮುಂಬ್ರಾಂಕ್** ಚಿತುರ್ಲೆಂಚಿ ಸಾಲ್ ಆನಿ ರುಕಾ ಸಾಲ್ ಸುಕೊವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ದುದಾಚಿ ಸಾಯ್ ನಾ ತರ್ ಧಂಯಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಕರ್ನ್ ತೊಂಡಾಕ್ ಸಾರಂವ್ಚೆಂ. ಘಂಟ್ಯಾ ನಂತರ್ ಧುಂವ್ಚೆಂ. ಕಾತ್ ನಿತಳ್ ಜಾತಾ.
- ರೋಸ್ **ಭುಕ್ ವೃದ್ಧಿ** ಕರ್ತಾ. ತಶೆಂಚ್ ಸಕತ್ ಆನಿ ಉಲ್ಲಾಸ್ ವಾಡಯ್ತಾ.
- **ಚಟ್ನಿ ಕರ್ಚೆಂ ವಿಧಾನ್:** ಚಿತುರ್ಲಿ ಸಾಲಿ, ಮೀಟ್, ಆಮ್ಸಾಣ್, ಸುಕ್ಯೊ ಮಿರ್ಸಾಂಗ್, ಗೋಡ್, ಹಳದ್, ಉದಾಕ್ ಘಾಲ್ನ್ ಉಕಡ್. ಹಾಕಾ ನಾರ್‍ಲ್, ಹಿಂಗ್, ಮಿರಿಂ ಘಾಲ್ನ್ ವಾಟುನ್ ದವರ್. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಫೊಣ್ಣ್ ಘಾಲ್ನ್ ಚಟ್ನಿ ಏಕ್ ಖತ್ಕತೊ ಯೆತಾಸರ್ ದವರ್. ಜಾಯ್ ತರ್ ಉಡ್ದಾಚಿ ದಾಳ್ ಘಾಲ್ಯೆತ್.
- ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಒರೆಂಜ್ ಜ್ಯೂಸ್, ಊಬ್ ಉದಾಕ್, ಮೀಟ್ ಆನಿ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆ. **ಟಿ.ಬಿ., ಉಸ್ಮೊಡ್, ಶೆಳ್, ಖೊಂಕ್ಲಿ** ಆನಿ ಇತರ್ ಸೋಂಕಾಚ್ಯಾ ಪಿಡೆ ಥಾವ್ನ್ ರಾಕ್ತಾ, ಸವ್ಕಾಸಾಯ್ ಮೆಳ್ತಾ. ಗುರ್ವಾರ್ಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯಾಂಚಿ **ವೋಂಕ್** ನಿವಾರ್ತಾ.



14. ಚೀಂಚ್

ಕ	:	ಹುಣಸೆ	ಹಿಂ	:	ಇಮ್ಲಿ
ಸಂ	:	ಅಮ್ಲಿಕಾ	ಮ	:	ವಾಳನ್‌ಪುಳಿ
ಇಂ	:	Tamarind	ವೈ	:	Tamarindus indica

ಹೊ ರೂಕ್ ರಸ್ತ್ಯಾ ದೆಗೆನ್, ಸಗ್ಳ್ಯಾಂನಿ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾ. ರಾಂದ್ತಾನಾ ರುಚಿ ತೆಕಿತ್ ಅಮ್ಸಾಣ್ ನಾ ತರ್ ಕಿತೆಂಗಿ ಚುಕ್‌ಲ್ಲೆ ಪರಿಂ... ತಿಕ್ಸಾಣ್, ಗೊಡ್ಸಾಣ್, ಖಾರ್ಸಾಣ್,



ುಡ್ಸಾಣ್ ಹಾಚೆಂ ಸಮತೋಲನ್ಂಚ್ ರುಚಿಕ್ ರಾಂದಾಪ್ ಕಶೆಂಗಿ ತಶೆಂಚ್ ಆಮ್ಚೆಂ ೀವನ್. ಹ್ಯಾ ರುಕಾಚೆ ಪಾಲೆ ಆನಿ ಚೇಂಚ್ ಖಾಂವ್ಕ್ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್ ಚಡ್ ಪಸಂದೆಚೆ. ಾಂತುಂ ಖನಿಜಾಂಶ್ ಆನಿ ಜೀವಸತ್ವ್ ಆಸಾತ್. ರುಕಾಚಿ ಸಾಲ್, ಬಿಯೊ ವಕ್ತಾಕ್ ುಪ್ಕಾರ್ತಾತ್.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ತಾಪ್ ಆನಿ ಉದ್ಕಾಡೆ** ನಿವ್ರಾಂವ್ಕ್ ರುಕಾಚ್ಯೊ ಸಾಲಿ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಉಕ್ಡುನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ನಿವ್ಲ್ಯಾ ನಂತರ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.
- ಆದ್ಲ್ಯಾ ಪಿಕ್ಯಾ ಚಿಂಚೆಚೆಂ ಪಾನಕ್ ಕಾಳ್ಜಾಪಿಡಾ, ಭುಕ್ ನಿವಾರುಂಕ್, **ಅಜೀರ್ಣ್, ವೋಂಕ್, ಕಠಿಣ್ ಗರ್ಮಿ, ಮುತಾಂತ್ ಹುಲಪ್** ರಾವಂವ್ಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. **ಮುತ್ತಾನಾ ಹುಲಪ್** ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ 5 ಗ್ರಾಂ ಅಮ್ಸಾಣ್ ಘೆಂವ್ಚಿ.
- ಸಾಲಿಂಚೊ ಭಸ್ಮ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಘಡ್ಯೆ ಘಡ್ಯೆ **ಮೂತ್ ಗಳ್ಚೆಂ** ರಾವ್ತಾ.
- **ಹಾಡ್ ಮೊಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ** ಜಾಗ್ಯಾರ್ ಅಮ್ಸಾಣೆಚೆಂ ಗೊಜ್ಜು ಮುಸುನ್ ಕಟ್ ಬಾಂದ್ಲ್ಯಾರ್ ಹಾಡ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ಕುಡ್ಸಾತಾ, ಸಂದ್‌ವಾಲ್ ಭರ್ಸುನ್ಂಚಿ. ಪಾಲೆ ಸುಕವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ **ಲಾಂಬ್ ಕಾಳಾಚೆ ಘಾಯ್** ನಿತಳ್ ಕರುಂಕ್ ಬರೆಂ.
- **ಪೀಂತ್ ಆನಿ ವಾಯಾಚಾ** ತೊಂದ್ರ್ಯಾಕ್ ಹಾಚೊ ಸಿರಪ್, ಪಾನಕ್(ರಸಂ) ದಿಂವ್ಚೆಂ.
- ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ಗಂಧ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಕರ್ನ್ ಲೇಪ್ ಮುಸ್ಲ್ಯಾರ್ **ಸುಜ್ ದೆವಂವ್ಕ್**, ದೂಕ್ ನಿವ್ರಾಂವ್ಕ್ ಬರೊ. ಚಿಂಚಾರೆ ಉಕ್ಡುನ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಕರ್ನ್ **ಘಡಾಂ** ವಯ್ರ್ ನಾ ತರ್ ಸುಜ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ ಕಡೆ ಮುಸ್ಚೆಂ. ಪಿಕಿ ಚೇಂಚ್ ಮೀಟ್ ಭರ್ಸುನ್ ಮುಸ್ಯೆತ್.
- **ತೊಂಡಾಂತ್ ಫಡ್ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್**, ಹುನ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ಆಮ್ಸಾಣೆಚ್ಯಾ ಉದ್ಕಾಕ್ ರುಕಾ ಸಾಲಿ ಹುಲ್ಪವ್ನ್ ಕೆಲ್ಲೊ ಏಕ್ ಚಿಮ್ಟಿ ಗೊಬರ್ ಭರ್ಸುನ್ ಘೊಟ್ ಭರ್ಚ್ಯೊ.
- ತರ್ನೆ ಪಾಲೆ, ಘುಲಾಂ ಪೇಸ್ಟ್ ಕರ್ನ್ ದೊಳೆ ತಾಂಬ್ಡೆ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಪಿಡೆಕ್ ವಯ್ಲ್ಯಾನ್ ಮುಸ್ಯೆತ್. ತಶೆಂಚ್ ಪಾಲ್ಯಾ, ಘುಲಾಂಚೊ ರೋಸ್ **ಕಾತಿ ಪಿಡೆಕ್**(ರಿಂಗ್ ವರ್ಮ್) ಮುಸ್ಯೆತ್. ಚಿಂಚೆಚೆ ಪಾಲೆ ವಾಟುನ್ ವೊಂವೊಂ, ಹಳ್ದಿ ಪಿಟೊ ಆನಿ ಪೆರಿ ಖೊಲೆ ಭರ್ಸುನ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಕರ್ನ್ **ಖೊರೊಜ್** ಆಸ್ಚೆ ಥಂಯ್ ಮುಸ್ಚೆಂ.
- ಮೊಟ್ಯಾ ಕುಡಿಚಾಂನಿ ಹಾಚೆ ತರ್ನೆ ಪಾಲೆ ತವಳ್ ತವಳ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ **ಕುಡಿಚಿ ಘಾಣ್** ಪಯ್ಸ್ ವೆತಾ.



15. ಜಾಯಿಫಳ್

ಕ	:	ಜಾಯಿಕಾಯಿ, ಜಾಪತ್ರೆ	ಹಿಂ	:	ಜಾಯಿಫಲ್
ಸಂ	:	ಜಾತಿಬಲ	ಮ	:	ಜಾದಿಕ್ಕ್ಯ
ಇಂ	:	Nutmeg	ವೈ	:	Myristica fragrans

ಹೊ ರೂಕ್ ಗರ್ಮೆ ಜಾಗ್ಯಾಂನಿ ಜಾಂವ್ಚೊ. ಫಳಾಂ ಪಿಕ್ತಾನಾ ಹಳ್ದುವ್ಯಾ ರಂಗಾರ್ ಯೇವ್ನ್ ಫುಟ್ತಾ. ತಾಚ್ಯಾ ಭಿತರ್ಲ್ಯಾ ಸೊಭಿತ್ ಬಿಯೆ ವಯ್ರ್ ತಾಂಬ್ಡಿ ಸಾಲ್ ಸಿಲ್ಕಾಬರಿ ಆಸ್ತಾ. ಸಾಲ್ ಬೋವ್‌ಚ್ ಮೊಲಾಧಿಕ್. ಆನಿ ಹೆಂ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಜಾಯಿಫಳ್. ಕೇರಳಾಚ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂತ್ ಹಾಚೆ ಜಾಯ್ತೆ ರೂಕ್ ಆಸಾತ್. ಹರ್ಯೆಕಾ ಘರಾಂನಿ ಏಕ್ ಯಾ ದೋನ್ ರೂಕ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಜಾಯಿಫಳಾಚೊ ಪಿಟೊ ಕೇಕ್ಸ್, ಕುಕ್ಕಿಸ್, ಚಾಕ್ಲೆಟ್, ಪುಡ್ಡಿಂಗ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ಪಕ್ವಾನಾಂ ವಯ್ರ್ ವಾಪಾರ್ತಾತ್. ರಾಂದ್ತಾನಾ ಸತು (ಫ್ಲೇವರ್) ಖಾತಿರ್ ಗರಂ ಮಸಾಲಾಕ್ ಭರ್ಸಿತಾತ್.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ವಾಯ್, ಡಯರಿಯಾ, ಝುರಂ ಉತ್ಕಾಡೆ**, ಪೊಟ್ ಭರೊನ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ, ಅಜೀರ್ಣ್ ಆನಿ ಭುಕ್ ವೃದ್ಧಿ ಜಾಂವ್ಕ್, ಭುಕ್ ವಾಡಾಂವ್ಕ್, ಜಿರ್ವಣ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.
- **ವ್ಹೊಂಕಿಕ್, ಕಾತಿ ಪಿಡೆಕ್**, ದಾಂತಾಂಕ್, ಗಾಂಟಿ ದೂಕಿಕ್ ಆನಿ ಪೊಟ್ಟಾಕ್ ಬರೆಂ ವಕಾತ್. ವ್ಹೊಂವಾಂತ್ ಚಿಮ್ಟಿ ಪಿಟೊ ಸೆಂವ್ಚೊ.
- **ಉದ್ಕಾಡೆ, ಮಸ್ಕುಲಾಂ ಧರ್ಲ್ಯಾರ್, ರಾತಿಂ ನೀದ್ ಯೇನಾ** ತರ್, ನಿದ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಹುನ್ ದೂದಾಕ್ ಏಕ್ ಚಿಮ್ಟಿ ಪಿಟೊ ಘಾಲ್ನ್ ಪಿಯೊಂವ್ಚೆಂ.
- **ಮೆಂದ್ವಾಕ್ ಟಾನಿಕ್:** ಪುರಾಸಣ್, ಒತ್ತಡ್ ಆನಿ **ಖಿನ್ನತೆಕ್** ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ಏಕಾಗ್ರತಾ ಆನಿ ಕೇಂದ್ರಿಕರಣ್ ವೃದ್ಧಿ ಜಾತಾ.
- **ದಾಂತ್ ದುಕಿಕ್:** ಹೆಂ ತೇಲ್ ಕಾಪ್ಸಾಕ್ ಲಾವ್ನ್ ಪುಸ್ಚೆಂ. ತೇಲ್ **ಗಾಂಟಿ ವಾ ಪೆಂಕಾಡ್ ದುಕಿಕ್** ವಾಪಾರ್ಚೆಂ.
- **ತೊಂಡ್ ಘಾಣ್:** ಹಾಚೊ ಏಕ್ ಥೆಂಬೊ ತೇಲ್ ಕಾಪ್ಸಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಥೊಡೊ ವೇಳ್ ದಾಂತಾ ವಯ್ರ್ ದವರ್ಚೆಂ. ಹಾಂತು ಆಂಟಿಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಗೂಣ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ತೊಂಡಾಚಿ ಘಾಣ್ ನಿವಾರ್ತಾ. ದಾಂತಾಚೆ ಆನಿ ನಿಜ್ಯಾಂಚೆ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರ್ತಾ.
- ಚಿತುರ್ಲಿಚಿ ಸಾಲ್, ಜಾಯಿಫಳಾಚೊ ಪಿಟೊ ಆನಿ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ತೊಂಡಾವಯ್ಲಿಂ **ಖತಾಂ, ಮುಂಬ್ರಾಂ** ನಿವಾರ್ತಾ.
- **ಬರ್ಯ್ಯಾ ನಿದೆಕ್** ಧಾಡಾಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಫಳಾ ವಾ ಬಿಯೆ ವಯ್ರ್ ಏಕ್ ಕೊಪ್ ಖತ್ಕತೊ ಉದಾಕ್ ವ್ಹೊತ್, ಥಂಡ್ ಜಾತಾಸರ್ ರಾವ್, ಉಪ್ರಾಂತ್ ಗಾಳ್. ನಿದ್ಚ್ಯಾ



ಪಯ್ಲೆಂ ಏಕ್ ಕಪ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. **ಶಿರಾಂ ಪಿಡೆಕ್** ಸುಗಂಧ್‌ಭರಿತ್ ಜಾಯಿಫಳ್ ಆನಿ ತಾಜ್ಯೊ ತಾಂಬ್ಡ್ಯೊ ಸಾಲಿ ಉತ್ತೇಜಕ್.

ಖೆಳ್ಣ್ಯೊ, ಅಜೀರ್ಣ್, ನೀದ್ ಪಡ್ನಾ ತರ್, ಸಕಾಳಿಂಚಿ ಗುರ್ವಾರಿಂಚಿ ವೋಂಕ್: 1/3 ಚ್ಹಾ ಕುಲೆರ್ ಜಾಯ್‌ಫಳ್ ಪಿಟೊ, 1 ಮೆಜಾ ಕುಲೆರ್ ತಾಜಾ ಆವಾಳ್ಯಾ ರೊಸಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಸಾಕ್ 3 ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.

ಆಂಗ್ ದೂಕ್, ಶ್ವಾಸಾಚಿ ತೊಂದ್ರೆ, ಘಾಂಟಿ ದೂಕ್, ಸಾಯಾಟಿಕಾ – 3 ಕುಲೆರಾಂ ಜಾಯ್‌ಫಳ್ ಪಿಟೊ, 1 ಗ್ಲಾಸ್ ತಿಳೆಲ್ ತೆಲಾಂತ್ ಹುನ್ ಕರ್‍ನ್ ನಿವಯ್. ಗರ್ಜ್ ಆಸ್ಲೆ ಥಂಯ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.

ತ್ರಾಯ್: ಚಡ್ ವಾಪರ್‍ಲ್ಯಾರ್ ದೊಡೆಂ ದಿಸ್ಚೆಂ, ಹಾತ್ ಪಾಯ್ ಕಾಂಪ್ಚೆಂ, ತಕ್ಲಿ ಡಾಫಡ್, ವೋಂಕ್, ತಕ್ಲಿ ಘುವಳ್ ಪೊಟಾಂತ್ ದೂಕ್ ಆನಿ ವೀಕ್ ಘೆತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಚೆ ಿ ಲಕ್ಷಣಾಂ ದಿಸ್ತಾತ್. ತ್ಯಾ ದೆಕುನ್ ಹೊ ಪಿಟೊ ಉಣ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಘೆಂವ್ಚೊ.

ಮಾಣ್: ½ - 2 gms



16. ತಾಂಬ್ಡೊ ಗಂಧ್

	:	ರಕ್ತಚಂದನ	ಹಿಂ	:	ಲಾಲ್ ಚಂದನ್
	:	ಕುಚಂದನ, ಕುಲಪರ್ಣಿ	ಮ	:	ಚೆಂಚಂದನಂ
	:	Red Sandalwood	ವೈ	:	Pterocarpus santalinus

ಾ ರೂಕ್ 5ಮೀ ವಾಡ್ಲ್ಯಾ ನಂತರ್ ಸವ್ಕಾಸ್ 8ಮೀ ಪರ್ಯಾಂತ್ ವಾಡ್ತಾ. ಖೊಲೆ ್ವಿರುದ್ದ್ ಜೊಡಿ ಜಾವ್ನ್ ಎಕಾ ದೆಂಟಾರ್ 3ಕೊಲೆ ಆಸ್ತಾತ್. ಹಳ್ದುವ್ಯಾ ರಂಗಾಚಿ ಲಾಂ ಜಾತಾತ್. 6–9ಸೆಂ.ಮೀ ಲಾಂಬ್ ಸಾಂಗೊ ಏಕ್ ಬಿ ಆಸ್ತಾ. ಹಾಚೊ ರಂಗ್ ಾ ಬೊಂಡು ರಗ್ತಾ ತಾಂಬ್ಡೊ. ತ್ಯಾ ದೆಕುನ್ ಹಾಕಾ 'ರಕ್ತಚಂದನ' ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಕಾಡ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಬುಡ್ತಾ. ಆಂದ್ರಪ್ರದೇಶ, ಕೇರಳಾ ಆನಿ ಕರ್ನಾಟಕಾಂತ್ ಹೆ ಕ್ ವಾಡ್ತಾತ್.

ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ಮುಳ್ವಾದಿಕ್ ರುಕಾಚ್ಯೊ ಸಾಲಿ ಸುಕವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್‍ನ್ ಮ್ಹೊಂವಾಂತ್ ಸೆಂವ್ಚೊ. ಪಿಟೊ ದುದಾಂತ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಮುಳ್ವಾದಿಂತ್ ರಗಾತ್ ವಾಳ್ಚೆಂ ರಾವ್ತಾ.

ಸಾಲಿ ಝುರವ್ನ್ ಸೋಂಕ್ ವಾ **ಸಬಾರ್ ತೆಂಪಾಂಚ್ಯಾ ಘಾಯಾಂಕ್** ಪುಸ್ಚೆಂ ಸೋಂಕ್ ದೆಂವೊನ್ ಘಾಯ್ ವೆಗ್ಗಿಂ ಮಾಜ್ವಾತಾ.

- **ತೊಂಡಾಚಾ ಖತಾಂಕ್** ಆನಿ **ಮುಂಬ್ರಾಂಕ್** ಸಾಲಿ ಝುರವ್ನ್ ರೋಜ್‌ವಾಟರ್ ಭರ್ಸುನ್ ಕೆಲ್ಲೊ ಗಂಧ್ ತೊಂಡಾಕ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಖತಾಂ ವಚೊನ್ ತೋಂಡ್ ನಿತಳ್ಳಾ.
- ಗಂಧಾಚೊ ಪಿಟೊ, 'ರೋಜ್‌ವಾಟರ್' ಭರ್ಸುನ್ ಮುಲಾಮ್ ತೊಂಡಾಕ್ ಲಾಂವ್ಚೆಂ. **ಮುಂಬ್ರಾಂಕ್** ಬರೆಂ. ಗಂಧಾ ಪಿಟೊ, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಸಾಲಿ ಪಿಟೊ ಆನಿ ಲಿಂಬ್ಯಾರೋಸ್ ಭರ್ಸುನ್ ತೊಂಡಾಕ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಲಾಯ್ಲ್ಯಾರ್ ತೊಂಡ್ ಪರ್ಜಳಿಕ್ ಉರ್ತಾ.
- **ತಕ್ಲಿ ಪಡಾಫಡ್** ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಗಂಧ್ ಭಾಯ್ಲ್ಯಾನ್ ಪುಸ್ಚೊ. **ಇಚ್ಚು ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್** ಹಾಚೊ ಗಂಧ್ ಪುಸ್ಚೊ.
- **ಸುಜ್, ಫಡ್, ಪಾಂಯ್ ಸುಜ್**, ದೊಳೆ ತಾಂಬ್ಡೆ ಜಾಲ್ಯಾರ್, ತಕ್ಲಿ ಫಡಾಫಡ್, **ಹುಲಪ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್** ಆಂಗಾಕ್, ಹಾತ್ ಪಾಯಾಂಕ್ ಲಾವ್ನ್, ಘಂಟ್ಯಾ ನಂತರ್ ನ್ಹಾವ್ಯೆತ್. **ತಾಪ್**, ಫಡ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಹಾಚ್ಯಾ ಪಿಟ್ಯಾಚೊ ಲೇಪ್ ಆಂಗಾಕ್ ಪುಸ್ಚೊ.
- ದೊಳ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ತಶೆಂಚ್ **ಶಿರಾಂಚಾ ಪಿಡೆಕ್** ರುಕಾಚಿ ಸಾಲ್ ಝುರವ್ನ್ ಲೇಪ್ ದಿಂವ್ಚೊ. ಸಾಲಿಂಚೊ 30ml ಕಸಾಯ್ ನಿರಂತರ್ **ಉದ್ಕಾಡೆಂತ್ ರಗಾತ್** ವೆತೆಲ್ಯಾಂಕ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ.



17. ತಿಕೆ ಸಾಲಿಚೊ ರೂಕ್

ಕ	: ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ	ಹಿಂ	: ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ
ಸಂ	: ತೇಜಪತ್ರ, ದಾರುಶಿಲ	ಮ	: ಕರ್ವಾಪಟ್ಟ
ಇಂ	: Cinnemon	ವೈ	: Cinnamomum zeylanicum

ತಿಕೆ ಸಾಲಿಚೊ ರೂಕ್ ಗಾಂವಾಂತ್ ಭಾರೀ ಖಾಯ್ಸ್ ಆಸ್ಚೊ ರೂಕ್. ಬರಿ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಸಾಲ್ ಪಾತಳ್ ಹಳ್ದುವಿಶಿ ಆಸ್ತಾ. ಉರುಲ್ಲಿ ಕಾಟ್ ಜಾತಿಚಿ. ಹರ್ಯೆಕಾ ಹಿತ್ಲಾಂತ್, ಗುಡ್ಯಾರ್ ಆಸ್ತಾ. ಮಾಸಾಕ್, ಬಿರಿಯಾನಿಕ್ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಜಾವ್ನ್ ದುಕ್ರಾ ಮಾಸಾಕ್ ಹಾಚೆ ಖೊಲೆ ವಾಪಾರ್ಲ್ಯಾರ್ ಪರ್ಮಳ್ ಆನಿ ರೂಚ್ ಸಾಂಗ್ಚಿಚ್ ನಾಕಾ. ಹಾಚೊ ಗೂಣ್ ತೀಕ್ಷ್ಣ. ಹಾಚೆ ಥಾವ್ನ್ ತೇಲ್ ಕಾಡ್ತಾತ್, ಮತ್ ಚುಕ್‌ಲ್ಯಾಂಕ್, ಪೊಟಾಂತ್ ವೋಡ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ದಿತಾತ್. ಪಾಳಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಕರ್ಪೂರ್ ಕಾಡ್ತಾತ್ ಆನಿ ಬಿಯಾಂ ಥಾವ್ನ್ ತೇಲ್ ಕಾಡ್ತಾತ್. ಜಿರ್ವಣೆಕ್ ಆನಿ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಎಕ್ದಮ್ ಬರೆಂ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಕಫೊ ಬಾಂದ್ಚೊ ಆನಿ ದಂಬು ಬಾಂದ್ಚೊ:** ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಮಿರಿಂ ಘಾಲ್ನ್ ಕಸಾಯ್



ಕರ್ನ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ಘಾಲ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ಏಕ್ ಚಿಮ್ಟಿ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಪಿಟೊ ಮೊಂವಾಂತ್ ಕಲ್ಸುನ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ. **ಉಸ್ಮೊಡಿಕ್** ಬೋವ್ ಉತ್ತಮ್ ವಕತ್.

ಏಕ್ ಥೆಂಬೊ ಲೊಂಗಾಂಚೆ ತೇಲ್ ಕಾಪ್ಸಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ **ದಾಂತ್ ದೂಕ್** ಆಸ್ಲೆ ಕಡೆ ದವರ್ಲ್ಯಾರ್ ದೂಕ್ ಮೊರ್ತಾ. ಲೊಂಗಾಂ ಚಾಬೊನ್ ಚಿಂವ್ಲ್ಯಾರ್ **ಖೆಳ್ಣೊ** ರಾವ್ತಾತ್.

ಏಕ್ ಲೊಂಗ್ ಮೀಟಾ ಖೊಡ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಚಿಂವ್ಲ್ಯಾರ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಉದಾಕ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ **ಗಳ್ಯಾಕಡೆ ಖೊರ್ಜುಂಚೆಂ ಆನಿ ಖೊಂಕ್ಲಿ ಉಣಿ ಜಾತಾ.**

ಲೊಂಗಾಂ ಆನಿ ತಿಕೆ ಸಾಲಿಚೊ ಕಸಾಯ್ ದಿಸಾಕ್ 2 ಪಾವ್ಟಿಂ 20ml ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ **ಅಜೀರ್ಣ್ ಆನಿ ಪೊಟಾಂತ್ ಭರೊನ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ** ರಾವ್ತಾ.

ಪಾನ್ಪೊಡ್ ಖಾತಾನಾ 1 ಲೊಂಗ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ **ತೊಂಡಾಚಿ ಘಾಣ್** ಪಯ್ಸ್ ವೆತಾ.

ತಿಕೆ ಸಾಲಿಕ್ ಮಿರಿಯಾಂ ಪಿಟೊ ಘಾಲ್ನ್, ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ **ಮಲೇರಿಯಾ, ಶೆಳ್, ಗಳೊ ಖೊರ್ಜುಂಚೊ ಆನಿ ಮೊಟಾಯ್** ದೆಂವ್ಪೊಂಕ್ ಬೋವ್ ಬರೆಂ.

ಬಾಂಳ್ತಿಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ತಿಕೆ ಸಾಲಿಚೊ ಕಸಾಯ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ದೂಕ್ ವೆಗ್ಗಿಂ ಮೊರ್ತಾ. ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೊಸಾಂತ್ ತಿಕೆ ಸಾಲ್ ಝುರವ್ನ್ **ಮುಂಬ್ರಾಕ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್** ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್. ಎಕಾ ಕುಶಿನ್ **ತಕ್ಲಿ ಫಡ್ತಾನಾ** ಹೆಂ ಝುರಯ್ಲೆಂ ವಕಾತ್ ಪುಸ್ಯೆತ್. **ಚಡ್ ಮುತೊಂಕ್** ಜಾಲ್ಯಾರ್ ದಾಲ್ಜಿನ್ನಿ ಪಿಟೊ ಮ್ಹೊಂವಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಮೂತ್ ನಿಯಂತ್ರಣಾರ್ ಯೆತಾ.



18. ನರ್ವಲ್

	:	ನರುಂಬೊಲಿ, ನೆರುಗಳ	ಹಿಂ	:	ಅರ್ನಿ
)	:	ಪಶುಗಂಧ	ಮ	:	ನಿರ್ವಳ
)	:	Headache Tree	ವೈ	:	Premna serratifolia

ರ್ವಲಾಚ್ಯಾ ಝುಡಾಕ್ ಸ್ವಾದಿಕ್ ಪರ್ಮಳ್ ಆಸಾ. ಹ್ಯಾ ಝುಡಾಚೆ ಫಾಂಟೆ ಲಾವ್ನ್ ಡಾವಳ್ ಕರ್ತಾತ್. ಸುಮಾರ್ 6 ಘುಟಿ ಊಂಚ್ ವಾಡ್ತಾ. ಖೊಲ್ಯಾ ರೋಸ್ ಟಾಕ್ ಫೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಭುಕ್ ಚಡ್ತಾ. ಮುತಾ ಸಂಬಂಧಿ ಪಿಡೆಂಕ್ ಬರೆಂ. ಆದಿಂ ಕ್ರ್ಯಾ ವ ಪೊಳೆ ಕರುಂಕ್ ತಾಂದುಳ್ ವಾಟ್ತಾನಾ ನರ್ವಲಾಚೊ ಪಾಲೊ ಘಾಲ್ತಾಲಿಂ. ಕ್ಡಾಂತ್ ದುಕಿಕ್ ಬರೆಂ. ಅಜೀರ್ಣ್ ವೊಂಕ್ ಆನಿ ತಾಪಾಕ್ ಉತ್ತಮ್ ವೊಕಾತ್.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಧವೆಂ ವೆಚ್ಯಾಕ್:** (ಮುತಾಂತ್ ಪೊಡ್ ವೆಚಿ) ಕಿಡ್ನಿಂತ್ ಮಿಟಾ ಫಾತರ್ ಜಾವ್ನ್ ಮುತ್ಶ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ತೊಪ್‌ಲ್ಲೆಬರಿ ಜಾಂವ್ಚೆಂ. ಸ್ತ್ರೀಯೊ ಪೆಂಕಾಡ್ ದೂಕ್ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ನರ್ವಲ್ ಪಾಲೊ ತಾಂದ್ಳಾ ಸಾಂಗಾತಾ ವಾಟುನ್ ಭಾಕ್ರಿ ಕರ್ನ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಮುತಾಂತ್ ಧವೆಂ ವೆಚೆಂ ಆನಿ ಮಿಟಾಂಶ್ ವೆಚೆಂ ಉಣೆ ಜಾತಾ. ಹ್ಯಾ ರುಕಾಚೆಂ ಪಾಳ್, ದಶಮೂಲಾರಿಷ್ಟಾಕ್ ಘಾಲ್ತಾತ್. ಹಾಕಾ ಕಿಡ್ನಿ ಫಾತರ್ ಗೂಣ್ ಕರ್ಚಿ ಸಕತೀ ಆಸಾ.
- **ತಾಪಾಕ್:** ತಾಪ್ ಸಾಂಜ್, ಸಕಾಳಿಂ ಆಯ್ಲ್ಯಾರ್ ನರ್ವಲ್ ಪಾಳಾಂ 100 ಗ್ರಾಂ ಧಾಡಾವ್ನ್ 800ml ಉದ್ಕಾಂತ್ ಖತ್ಕತಾವ್ನ್ 1/4 ಅಂಶ್ ಕಪಾಂತ್ ಗಾಳ್ನ್ 30ml ಕಸಾಯಾಕ್ 1 ಚಿಮ್ಟಿ ಸೈಂದವ ಲವಣ ಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ದಿಸಾಕ್ 3 ಪಾವ್ಟಿಂ, 2 ದೀಸ್.
- **ಘಟಾಯೆಕ್ ಕಸಾಯ್:** ನರ್ವಲ್ ಪಾಳಾಂ, ಅಶ್ವಗಂಧ (ವಕ್ತಾ ಆಂಗ್ಡಿ ಮೆಳ್ತಾತ್) ದೂದ್‌ವಾಲಿ ಪಾಳಾಂ ಏಕ್‌ಚ್ ಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಸುಕವ್ನ್, ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ದವರ್ಚೆಂ. ಸದಾಂ ರಾತಿಂ ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ದುದಾಂತ್ ಉದಕ್ ಆನಿ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್ ಖತ್ಕತಾವ್ನ್ ಉದಕ್ ಆವಿ ಜಾವ್ನ್ ದೂದ್ ಉರ್ತಾನಾ ಗಾಳ್ನ್ ಸಾಕರ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಪಾಂಯಾಂ ಪಂದಾ ದೂಕ್:** ನರ್ವಲ್ ಪಾಲೊ ಇಲ್ಲ್ಯಾ ಉದ್ಕಾಂತ್ ವಾಟುನ್ ಪಾಂಯಾಂ ಪಂದಾ ಪುಸ್ಚೆಂ.
- **ಕೆಪ್ಪಟೆಂ:** ಹ್ಯಾ ರುಕಾಚೆ ಸಾಲಿಚೊ ಕಸಾಯ್ 30ml ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ, ಪಾಲೊ ಝುರವ್ನ್ ಕೆಪ್ಪಟ್ಯಾಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.



19. ಪತ್ರಾಂಗ್

ಕ	:	ಪತ್ರಾಂಗ	ಹಿಂ	:	ಪತಂಗ
ಮ	:	ಪದಿಮುಗಂ, ಚಪ್ಪನ್	ತು	:	ನುತ್ತರ ಗಂಜಿ
ಇಂ	:	Sappan, Redwood	ವೈ	:	Caesalpinia sappan

15–30 ಮೀಟರ್ ರುಂದಾಯೆನ್ ವೆಗಾನ್ ವಾಡ್ಚೊ ರೂಕ್ ಹೊ. ರತ್ನಗಂಧಿಚಾ ಝುಡಾಬರಿಚ್ ದಿಸ್ತಾ. ಪುಣ್ ಹ್ಯಾ ರುಕಾಕ್ ಕಾಂಟೆ ಆಸಾತ್. ಹಳ್ದುವಿಂ ಫುಲಾಂ ಜಾತಾತ್. ಹಿಂ ಝುಡಾಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ರಾಜ್ಯಾಂತ್ ಆಸ್ಚಿಂ ಉಣಿಂ. ಕೇರಳಾಂತ್ ತಿಂ ಲಭ್ಯ್. ಹ್ಯಾ ರುಕಾ ಸಾಲಿಚೊ ಕುಡ್ಕೊ ಉದಾಕ್ ಹುನ್ ಕರ್ತಾನಾ ಘಾಲ್ಯಾರ್ ಉದಾಕ್ ತಾಂಬ್ಡೆಂ ಜಾತಾ. ವಿವಿದ್ ಪಿಡಾ ಪಯ್ಸ್ ಕರ್ಚಿ ಸಕತ್ ಆಸ್ಚೆಂ, ಲಾಭದಾಯೆಕ್ ಉದ್ಯಮಾಂನಿ ಅದೃಷ್ಟ್ ಹಾಡ್ಚೆಂ ಭಾಗ್ ಹ್ಯಾ ರುಕಾಕ್ ಆಸಾ.



ತ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ಸಾಲಿ ಫಾಲ್ಸ್ನಿ ಹುನ್ ಕೆಲ್ಲೆಂ ಉದಾಕ್ ತಾನ್ ಭಾಗಯ್ತಾ, **ಡಯಾಬಿಟಿಸ್** ನಿಯಂತ್ರಣಾಕ್ ಹಾಡ್ತಾ. ಶರೀರ್ ಉಜ್ವಲ್ ದವರ್ತಾ. ಬಿಯಾಂತ್ 40% ಟ್ಯಾನಿನ್ ಅಂಶ್ ಆಸಾ. ಬಿಯಾಂತ್ ಥಾವ್ನ್ **ಬಣಾಚೆಂ ತೇಲ್** ಕಾಡ್ಯೆತ್. ಹಾಚಾ ಪಾಳಾಂ ಥಾವ್ನ್ **ಹಳ್ದುವೊ ಬಣ್** ತಯಾರ್ ಕರ್ತಾತ್.

ಸೊಬಿತ್ ಫುಲಾಂಕ್ ಹೊ ರೂಕ್ ತೋಟಾ ದೆಗೆನ್ ಲಾಯ್ತಾತ್. ತಾಂಬ್ಡಿ ಮಾತಿ ಹಾಕಾ ಗರ್ಜ್. ಕಿತ್ಲೊ **ಬರ್ಗಾಲ್ ತರೀ ಸೊಸ್ತೆಂ ದೆಣೆಂ** ಹ್ಯಾ ರುಕಾಕ್ ಆಸಾ!

ಪೀಂತ್, ಅಲ್ಸರ್, ಕಾತಿ ಪಿಡಾ. ಕೋಡ್, ಉದ್ಕಾಡೆ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಮೋತ್ ಚುಕ್ಕಿ ಹ್ಯಾ ಪಿಡೆಂಕ್ ಹೆಂ ಉದಾಕ್ ಬರೆಂ.

ಘಾಯಾಂಕ್, ಸ್ತ್ರಿಯಾಂಕ್ **ಧವೆಂ ವೆಚ್ಯಾಕ್** ಉಪಯುಕ್ತ್. **ಕ್ಯಾನ್ಸರಾಚೆಂ ವೈರಸ್** ನಿವಾರ್ತಾ, ಸಕತ್ ಚಡಯ್ತಾ.

ಋತುಸ್ರಾವಾಚಿ ತೊಂದ್ರೆ ನಿವ್ರಾಯ್ತಾ. ಖಂಚಾಯ್ ಪಿಡೆಚೊ ವಸೊ ಆಡಾಯ್ತಾ, ಗರ್ಭಾಕ್ ಬಳ್, ರಗಾತ್ ವೃದ್ಧಿ, ಮಲೇರಿಯಾ ನಿವ್ರಾಂವ್ಕ್, ದೂಕ್ ಉಣಿಂ ಕರುಂಕ್, ಹುಲಪ್ ಕಾಡುಂಕ್, ಮಾನಸಿಕ್ ಉದ್ವೇಗ್ ನಿವಾರುಂಕ್ ಹೆಂ ಗಳ್ಸಿತಾತ್.

ಕಾತಿಂತ್ ಮೆಲನಿನ್ ಅಂಶ್ ಚಡಯ್ತಾ, ತೊಂಡಾಚಿಂ ಕಾಳಿಂ ಖತಾಂ ನಿವ್ರಾಯ್ತಾ.



20. ಪೊಪ್ಳಾಂ

: ಅಡಕೆ		ಹಿಂ	: ಸುಪಾರಿ
ಂ : ಪೂಗಾ		ಮ	: ಕೌಂಗ್/ಅಡಕ್ಕ್ಯ
: ಬಜ್ಜೈ		ಇಂ	: Betel nut
: Areca catechu			

ೂಪಾಳ್ ಭಾರತಾಚೆಂ ಪ್ರಮುಖ್ ವಾಣಿಜ್ಯ್ ಬೆಳೆಂ. ಪೊಪಳ್, ಕಸರ್ ಆನಿ ಂನೊ ಭರ್ಸುನ್ ತಾಂಬೂಲ್ ಧಾರ್ಮಿಕ್, ಸಾಮಾಜಿಕ್ ಆನಿ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ್ 'ತ್ರಾಂತ್ ಸರ್ವಾಂಕ್ ಶುಭ್ ವ ಬರೆಂ ಹಾಡ್ಚೆಂ ಸಾಂಕೇತಿಕ್ ಮಹತ್ವ್ ಕಸ್ರಿಕ್ ಸಾ. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕೊಂಕ್ಣಿ ಸಂಸ್ಕೃತೆಂತ್, ಗಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಕಾಜಾರಾಂನಿ, ವಾಡ್ಯಾ ಫೆಸ್ತಾಂನಿ ುವ್ಕಾರ್ ಮಾಗ್ತಾನಾ ಹ್ಯೊ ವಸ್ತು ಬೊಶಿಯೆಂತ್ ದವರ್ನ್ ದಿತಾನಾ ಸಂತೊಸ್ ನಿ ಗವ್ರವ್ ದೊಡ್ತೊ ಜಾತಾ. ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಜಾವ್ನ್ ಜೆವ್ಣಾ್ಯ ನಂತರ್ ಜಿರ್ವಣೆ ಾತಿರ್ ಪಾನ್‌ಪೊಡ್ ಖಾಂವ್ಚಿ ರಿವಾಜ್ ಚಾಲು ಆಸಾ. ಹಾಂತುಂ ಲಾವಾರಸ್ ಡ್ ಜಾವ್ನ್ ಖಾಣ್ ಜಿರ್ತಾ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಘೊಡ್, ದರ್ಕಾಲ್ ಪೀಂತ್** ನಾಸ್ ಕರ್ತಾ. **ರೂಚ್ ಚಡಂವ್ಚೊ** ಗೂಣ್ ಹಾಕಾ ಆಸಾ. ಪಾನ್‌ಪೊಡ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ **ತೊಂಡಾಂತ್ಲಿ ಘಾಣ್** ಪಯ್ಸ್ ಜಾವ್ನ್ ನಿಜ್ಯೊಚ್ಯ ಘಟ್ ಜಾತಾತ್.
- **ರಗತ್ ವೊಂಕ್ಲ್ಯಾರ್:** ಏಕ್ ಪೊಪಳ್ ಫೆವ್ನ್ ಚಾರ್ ಔನ್ಸ್ ಉದಾಕ್ ಘಾಲ್ನ್ ಖತ್ಕತಾವ್ನ್ ಉಣೆಂ ಜಾಲ್ಯಾ ನಂತರ್ ದೋನ್ ಲೊಂಗಾಂ ಕುಡ್ಸುನ್, ಖೊಡೆ ಸಾಕರ್ ಘಾಲ್ನ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಗರ್ಭೆಸ್ತ್ ಜಾಯ್ನಾಂತ್ ತರ್:** ಪೊಪ್ಳಾಂಚಿ ತರ್ನಿ ಆಂಕ್ರಿ ಆನಿ ಭಿಂಗಾರಿ ಗಾಯ್ಚ್ಯಾ ದುದಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್, ಪೀಳ್ನ್, ಖೊಡೆ ಸಾಕರ್ ಘಾಲ್ನ್ ಸಕಾಳಿಂ ಋತುಸ್ರಾವಾ ದೀಸ್ ಥಾವ್ನ್ 4 ದೀಸ್, 3 ಮ್ಹಯ್ನೆಭರ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ವಾಂಜ್ಡೆಪಣ್ ನಿವಾರ್‍ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ. ಅತಿಸ್ರಾವಾಕ್ ಹೆಂ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.
- **ಕಠೀಣ್ ತಕ್ಲಿ ಫುಡ್ಲ್ಯಾರ್:** ಏಕ್ ಮೂಟ್‌ಭರ್ ಬಿಂಗಾರಿ, ಹರ್ಯಾಳಿ ತಣಾ ಆಂಕ್ರ್ಯೊ ಆನಿ ಜಿರೆಂ ಭರ್ಸುನ್ ಗಾಯ್ಚ್ಯಾ ದುದಾಂತ್ ಉಕೊಡ್ಚೆಂ, ಸಾಕರ್ ಭರ್ಸುನ್ 3 ದೀಸ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಪಾನ್‌ಪೊಡ್ ಖಾವ್ನ್ ತೊಂಡಾಂತ್ ಫುಡ್ ಆಯ್ಲ್ಯಾರ್:** ಪಿಕ್ಲ್ಲ್ಯಾ ಪೊಪ್ಳಾಚ್ಯಾ ಸಾಲಿಚೊ ರೋಸ್, 1/2 ಔನ್ಸ್ ಹರ್ಯಾಳಿ ತಣ್, ಕಾಜ್ಳ್ಯಾಮೊಕ್ಯಾ ರೋಸ್, ಆವಾಳ್ಯಾ ರೋಸ್, ಗಾಯ್ಚೆಂ ದೂದ್ ಆನಿ ಜಿರೆಂ, ಜಿವೊ ಹಳ್ದಿ ಕುಡ್ಕೊ ಘಾಲ್ನ್ ಪಾನ್‌ಪೊಡ್ ಸೆಂವ್ಚಿ.
- **ಮುತಾಂತ್ಲೊ ಹುಲಪ್:** ಮಾಡಿಯೆಚಿ ತರ್ನಿ ಆಂಕ್ರಿ ಆನಿ ಜಿರೆಂ ಝುರವ್ನ್ ಮ್ಹೊಸಿಚ್ಯಾ ಧಂಯಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಕಾನ್ ದೂಕ್:** ಪಿಕ್ಲ್ಲೆಂ ಪೊಪಾಳ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ತಾಚ್ಯಾ ಸಾಲಿಚೊ ದೋನ್ ಥೆಂಬೆ ರೋಸ್ ಕಾನಾಕ್ ಸೊಡ್ಚೊ.



21. ಪಾರಿಜಾತ್

ಕ :	ಪಾರಿಜಾತ	ಹಿಂ :	ಹರ್‌ಸಿಂಗಾರ್
ಸಂ :	ಶೆಫಾಲಿಕ	ಮ :	ಮಂಜಪೂಮರಂ, ಪವಿ಴್ರಮುಲ್ಲ
ಇಂ :	Night jasmine	ವೈ :	Nyctanthes arbor-tristis

ಹೊ ರೂಕ್ 15 ಫುಟ್ ಪರ್ಯಾಂತ್ ವಾಡ್ತಾ. ಹಾಚೆ ಖೊಲೆ ದರಗ್, ಮುಳಾಂತ್ ಥಾವ್ನ್ ಫಾಂಟೆ ಯೆತಾತ್ ಆನಿ ಫೊಸ್ ಫುಲಾಂ ಧವಿಂ ರಂಗಾಚಿ ಭಾರಿಚ್ ಸೊಭ್ತಾತ್. ಫುಲಾಂಚೆ ಕಾಡೆ ತಾಂಬ್ಡೆ. ಹೊ ರೂಕ್ ಪವಿತ್ರ್ ಮ್ಹಣ್ ಮಾನ್ತಾತ್. ಹಾಚಿಂ ಫುಲಾಂ



ತಿಂ ಘುಲ್ತಾನಾ ಘಮ ಘಮ ಘರ್ಮಳ್ ಪ್ರಸಾರ್ತಾ. ಹೆಂ ಸರ್ಗಿಂಚೆಂ 'ಸ್ವಾಧಿಕ್ ಲ್' ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಹಾಚ್ಯಾ ಘುಲಾಂ ದೆಂಟಾಚೊ ರಂಗ್ ವಸ್ತುರಾಕ್ ರಂಗ್ ಘಾಲುಂಕ್ ಪಾರ್ತಲೆ. ಬಿಯಾಂಚ್ಯಾ ಮೊಯಾಂಚೆಂ ತೇಲ್ ಕಾಡ್ತಾತ್.

ತ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ರುಕಾಚಾ ಸಾಲಿಚೊ ಕಸಾಯ್ **ತೊಂಡಾಂತ್ಲೆ ಫಡ್** ಗೂಣ್ ಕರ್ತಾ. **ಮುಳ್ವಾದಿಕ್** ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಸೆಂವ್ಚೊ.

ಡಿಸ್ಟಿಲ್ (ಹಬ್ಯಾರ್) ಕರ್ನ್ ಕಾಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಘುಲಾಂಚೆಂ ಉದಾಕ್ **ದೊಳ್ಯಾಂ ಪಿಡೆಕ್** ಬರೆಂ. ಪಾಲೆ ಆನಿ ಮುಳಾಂತ್ಲಿ ಸಾಲ್ ವಾಟುನ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ **ಕಾತಿ ಪಿಡಾ** ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

ತಕ್ಲೆಚಿ ಖೊರೊಜ್ ಕಾಡುಂಕ್ ಬಿಯಾಂಚೊ ಪಿಟೊ ಲಿಂಬ್ಯಾರೋಸಾಂತ್ ಮಾತ್ಯಾಕ್ ಪುಸ್ಚೊ. ಬಿಯೊ ವಾಟುನ್ ಮಾತ್ಯಾಕ್ ಪುಸುನ್ ದೋನ್ ಘಂಟ್ಯಾ ನಂತರ್ ಮಾತೆಂ ಧುಲ್ಯಾರ್ **ಕೇಸ್ ಝುಡ್ಚೆಂ** ಆಡಾಯ್ತಾ.

ಮಲೇರಿಯಾ ತಾಪಾಕ್ 5–6 ಆಂಕ್ರ್ಯಾ ಉದಾಕ್ ಘಾಲ್ನ್ ವಾಟುನ್ ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ರೊಸಾಕ್, ಅರ್ಧೆಂ ಚ್ಹಾ ಕುಲೆರ್ ಆಲ್ಯಾ ರೋಸ್ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ದಿಂವ್ಚೊ.

ಗಾಂಟಿ ದೂಕ್ ಆನಿ ತಾಪ್ ಪಾಲೆ ಪೀಂತ್ ಆನಿ ದರ್ಕಾಲ್ ನಿವಾರಕ್. ಮುತಾ ಪ್ರಮಾಣ್ ಚಡಯ್ತಾ, **ಉದ್ಕಾಡೆ ಜಾಂವ್ಕ್** ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.

ದಂತಾಂಚಿ ತೊಂದ್ರೆ: ಏಕ್ ಚ್ಹಾ ಕುಲೆರ್ ಪಾಲ್ಯಾ ರೊಸಾಕ್ ಮ್ಹೊಂವ್, ಮೀಟ್ ಭರ್ಸುನ್ ಭುಗ್ರ್ಯಾಂಕ್ ದಿಸಾಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಜೆವ್ಣಾ ಪಯ್ಲೆಂ ದಿಂವ್ಚೆಂ.

ಸಂಧ್‌ವಾತ್, ದೂಕ್: 2–4 ಕುಲೆರಾಂ ರೊಸಾಕ್, ದೋನ್ ಚ್ಹಾ ಕುಲೆರಾಂ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಸಾಕ್ 3 ಪಾವ್ಟಿಂ ಜೆವ್ಣಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಘೆಂವ್ಚೆಂ. **ಸಯಾಟಿಕಾ** ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ್ ಕರುಂಕ್ ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ಉಪಯುಕ್ತ್.

ದರ್ಕಾಲ್ ಭಾಯ್ರ್ ಯೇಂವ್ಕ್ ರುಕಾಚ್ಯಾ ಸಾಲಿಚೊ ಪಿಟೊ, ಪಾನ್‌ಫೊಡಿ ಸಾಂಗಾತಾ ಭರ್ಸುನ್ ಖಾಂವ್ಚೊ.



22. ಪೊಂಗಾರೊ

: ಹೊಂಗೆ ಮರ	ಹಿಂ : ಕಾರಂಜ್
: ಕಾರಂಜ	ಮ : ಉಂಗ್
: ಕೊರುಂಗ್	ಇಂ : Indian beech
: Pongamia Glabra	

ಹೊಂಗೆ ಮರ ತಂಪು ಮ್ಹಣ್ಚೆಂ ಆಯ್ಕಾಲಾಂ. ಆದ್ಲ್ಯಾ ಕಾಲಾರ್ ಹಾಚ್ಯಾ ಕಾಡಿಯಾಂನಿ ದಾಂತ್ ಘಾಸ್ಚೆಂ ಆಸ್ಲೆಂ. ಹಾಚೆಂ ತೇಲ್ ಕೊಡು. ಕ್ರಿಮಿ, ನಾಸ್ ಕರ್ತಾ ಆನಿ ಸಬಾರ್ ಪಿಡೆಕ್ ಉಪ್ಕರ್ತಾ. ಹೆ ರೂಕ್ ಮೊಪಾಕ್ ಜಾಯ್ನಾಂತ್. ಪುಣ್ ಬರೆಂ ಲಾಂಕುಡ್ ಇಮಾಜಿ ಕಾಂತ್ಚ್ಯಾ ಕಾಮಾಕ್ ಜಾತಾ. ಹಾಚೆಂ ತೇಲ್ ಉಜ್ವಾಡ್ ಪೆಟಂವ್ಕ್ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಕರ್ತಾಲೆ. ಸಾಬು ತಯಾರ್ ಕರ್ತಾನಾ ಹಾಚೆಂ ತೇಲ್ ವಾಪರ್ತಾತ್. ಗಾಂವ್ಚ್ಯೊ ಪೊಂಗಾರ್ಯಾಚೊ ರೂಕ್ ಹ್ಯಾಚ್ ಕುಟ್ಮಾಚೊ. ಕೊಡಾ ಪಿಡೆಕ್ ಬಿಯಾಂಚೆ ತೇಲ್ ಪುಸ್ತಾತ್.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಸಂಧ್ವಾತ್, ದೂಕ್** ಆಸ್ಲೆಲ್ಯಾಂನಿ ಖೊಲ್ಯಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ಶೆಕ್ ದೀವ್ನ್ ಗಾಂಟಿಂಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.
- **ಎಕ್ಸಿಮಾ, ಖೊರೊಜ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ಕಾತಿ ಪಿಡಾ:** ಕರ್ಪೂರ್, ಗಂಧಕ (ಆಂಗ್ಡಿ ಮೆಳ್ತಾ) 10 ಗ್ರಾಂ, 20 ಗ್ರಾಂ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್ ತೆಲಾಕ್ ಘಾಲ್ನ್ ಭರ್ಸುನ್ ಕಾತಿಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ. ಖೊರೊಜ್, ಸರ್ಪಸುತ್ತು ಹಾಕಾ ತವಳ್ ತವಳ್ ಪುಸ್ಯೆತ್. ಮೊಟಾಕ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ದಂತ್ ನಾಸ್ ಜಾತಾತ್. ಖೊರ್ಜಿಕ್ ಬಿಯಾಂಚೊ ಪೇಸ್ಟ್ ಪುಸ್ಯೆತ್. ಘಾಯ್ ದೂಕ್, ಹುಲಪ್, ನಿವಾರ್ತಾ.
- **ಗಾಂಟಿ ದೂಕ್, ಸುಜ್,** ಪರಿಹಾರ್ ಜಾಯ್ಜೆ ತರ್ ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ಶೆಕ್ ದಿಂವ್ಚೊ. ಆದ್ಲೆ ಘೊಡ್, ಘಾಯ್ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. ಪಾಳಾಂಚಾ ರೊಸಾಕ್ ನಾರ್ಲಾಚೊ ರೋಸ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಆಂಗ್‌ಪಾಂಗ್ ಸುಜ್ ಪರಿಹಾರ್.
- **ಪಿಂತಾ ರೋಗ್, ರಕ್ತಪಿತ್ತ:** ಹಾಚಾ ಬಿಯಾಂಚಾ ಪಿಟ್ಯಾಕ್ ಸಾಕರ್ ವ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಪೀಂತ್ ನಿವಾರಣ್ ಜಾತಾ. ಸಾಲ್ ಝುರೊವ್ನ್ ತೊ ಪೇಸ್ಟ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ಆಂಗಾಕ್ ಲೇಪ್ ಕಾಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಧಾಡ್ಕಾಂ ಮಾಯಾಗ್.
- **ಇಚ್ಚು ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್:** ಖೊಲ್ಯಾಂಚೊ ಪೇಸ್ಟ್ ಇಂಗ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.
- **ತೊಂಡಾಚೊ ಪರ್ಜಳ್ ಚಡೊಂವ್ಕ್:** ಪೊಂಗಾರ್ಯಾಚ್ಯೊ ಬಿಯೊ ದುದಾಂತ್ ಝುರೊವ್ನ್ ರಾತಿಂ ತೊಂಡಾಕ್ ಪುಸುನ್ ಸಕಾಳಿಂ ಧುಂವ್ಚೆಂ.
- **ದರ್ಕಾಲಾಚಿ ಖೊಂಕ್ಲಿ:** ತರ್ನ್ಯಾ ಆಂಕ್ರ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ರೊಸಾಕ್ ಮಿರ್ಯಾ ಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಮುಳ್ವಾದಿಕ್:** ಅರ್ಧೆಂ ಕು. ಸಾಲಿಚೊ ಪೇಸ್ಟ್ ಲೋಣಿ ಭರ್ಸುನ್ ಖಾಂವ್ಚೆಂ.





23. ಘೊಣ್ಣಾ/ಬೆವಾಪಾಲೊ

: ಕರಿಬೇವು		ಹಿಂ	: ಹರಿ ಪತ್ತಾ
ಂ : ಸುರನಿಂಬ, ಕಾಲಸಕಾಃ		ಮ	: ಕರಿವೇಪಲ
: ಬೇಸೊಪ್ಪು		ಇಂ	: Curry leaves
ೈ : Murraya koenigii			

ೆವಾಪಾಲೊ ಏಕ್ ಸಾಂಬಾರ್ ಬೆಳೆಂ ಆನಿ ವಕ್ತಾಗೂಣ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಅಪುರ್ಬಾಯೆಚೆಂ ನಿ ಪರ್ಮಳಾಚೆಂ ಝುಡ್. ಹಾಚೆರ್ ಧವಿಂ ಫುಲಾಂ ಜಾತಾತ್. ಫಳಾಂ ಪಿಕ್ತಾನಾ ಳಿಂ ಜಾವ್ನ್ ರುಚಿಕ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಹಾಂತುಂ ಪ್ರೋಟಿನ್, ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್, ವಿಟಮಿನ್ , ಆನಿ ಸಿ ಅಂಶ್ ಧಾರಾಳ್ ಆಸಾ. ಹಾಚೆಂ ತೇಲ್ ಕಾಡ್ತಾತ್. ಹಾಕಾ 'ಚಂಚಲ ೈಲ' ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ತೇಲ್ ಸಾಬು ಕರುಂಕ್ ಪರ್ಮಳಿಕ್ ತೇಲ್ ಜಾವ್ನ್ ಉಪ್ಯೋಗ್ಸಿತಾತ್. ಂತ್, ದರ್ಕಾಲ್ ನಿವಾರ್ತಾ. ಪಾಲ್ಯಾಕ್ ಜಿರ್ವಣ್ ಕರ್ಚೊ ಗೂಣ್ ಆಸಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಟ್ನಿ, ಸಾರ್, ತಾಕ್, ನಿಸ್ತೆಂ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಲೊಣ್ಚೆಂ ಕರುಂಕ್ ವಾಪರ್ತಾತ್. ಕುಡಿಂತ್ಲಿ ಾಕರ್ ನಿಯಂತ್ರಣಾರ್ ದವರ್ತಾ. ಅಜೀರ್ಣ್, ಉದ್ಕಾಡೆ (constipation) ಲಿವರಾಚೆ ೊಂದ್ರ್ಯಾಂಕ್ ಸಾಂಗ್ಲ್ಲೆಂ ವಕತ್.

ಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ತಾಪಾಕ್:** ಖೊಲ್ಯಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ತಾನ್, ತಾಪ್ ಆನಿ ಗರ್ಮಿ ದೆಂವ್ತಾ.
- **ಗರ್ಭೆಸ್ತಿಣ್ಯಾಂಚಿ ವೊಂಕಿಕ್:** ಚಡ್ ವೋಂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ 2 ಕು. ಖೊಲ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ರೊಸಾಕ್ ಏಕ್ ಕು. ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ.
- **ಮೊಟಾಯ್ ಕರ್ನುಂಕ್** ಆಶೆತೆಲ್ಯಾಂನಿ ಸದಾಂ ಸಕಾಳಿಂ ಖಾಲಿ ಪೊಟಾಕ್ 10–20 ಖೊಲೆ ಖಾಂವ್ಚೆಂ.
- **ಜಿರ್ವಣೆಕ್:** ಖೊಲೆ, ಜಿವೆ ವ ನಿಸ್ತ್ಯಾಂತ್ಲೆಂ, ಚಾಬೊನ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಜಿರ್ವಣ್ ಸಕತ್ ಚಡ್ತಾ ಪುರಾಸಣ್ ನಿವಾರ್ತಾ. **ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ (Acidity):** ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಸಾಲಿ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ಮ್ಹೊಂವಾಂತ್ ವ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಗೊಡ್ ಮುತಾಚಿ ಪಿಡಾ** ಆಸ್‌ಲ್ಯಾಂನಿ ಖಾಲಿ ಪೊಟಾಕ್ 10 ಖೊಲೆ ಚಾಬೊನ್ ಖಾಂವ್ಚೆ. **ಮುತಾಚೆ ಸಮಸ್ಯೆ** : ಪಾಳಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ.
- **ಮುಳ್ವಾದ್:** ಬೆವಾ ಪಾಲ್ಯಾಚ್ಯೊ ಆಂಕ್ರ್ಯೊ ಮ್ಹೊಂವಾಂತ್ ಬುಡವ್ನ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್, ಪಾವ್ಟಿಂ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಹುಲಪ್, ದೂಕ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ ಆನಿ ಉದ್ಕಾಡೆ ಸಲೀಸಾಯೆನ್ ಜಾತಾ.
- **ಕ್ರಿಮಿ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್:** ಫಳಾಂ ಆನಿ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪುಸ್ಚೆಂ, ಖೊರೊಜ್, ಹುಲಪ್ ನಿವಾರ್ತಾ. ಖೊಲೆ ದುದಾಂತ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ವೀಕ್ ನಿವಾರ್ತಾ ಆನಿ ಹುಲಪ್ ದೆಂವ್ತಾ.

- **ಕಿಡ್ನಿ ಫಾತರ್:** ಏಕ್ ಕು. ರೋಸ್, ಏಕ್. ಕು. ಮೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ರಗತ್ ಉದ್ಕಾಡೆ ಗೆಲ್ಯಾರ್:** ಬೆವಾ ಪಾಲ್ಯಾಚಿ ಚೆಟ್ನಿ ಬೋವ್ ಬರಿ. ರಗತ್ ಉಣೆಂ ಆಸ್ಲ್ಯಾಂಕೀ ಹೆಂ ಉತ್ತಮ್ ವಕಾತ್.
- **ಕೇಸ್ ಝುಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಆನಿ ವೆಳಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಪಿಕ್ಲ್ಯಾರ್ :** ಖೊಲ್ಯಾಂನಿ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲೆಂ ತೇಲ್ ವಾಪರ್ಲ್ಯಾರ್ ಝುಡ್ಚೆ ರಾವ್ತಾತ್ ಆನಿ ಕೇಸ್ ಕಾಳೆಚ್ ಆನಿ ಪುಲ್ಪುಲೊನ್ ವಾಡ್ತಾತ್.
- **ಚೆಟ್ನಿ, ಪಿಟೊ, ನಿಸ್ತೆಂ, ವಡೆ, ಚಿತ್ರಾನ್ನ, ಸಾರ್, ಗೊಜ್ಜು, ತಾಂಬ್ಳಿ** ಇತ್ಯಾದಿ ಘೊಣ್ಣಾಪಾಲ್ಯಾ ಥಾವ್ನ್ ಕರ್ಯೆತ್.



24. ಬಿಂಡಾಂ

ಕ :	ಪುನರ್ಪುಳಿ, ಮುರಗಲ, ಬಿರಿಂಡ	ಹಿಂ :	ಕೋಕಮ್
ಸಂ :	ವೃಕ್ಷಾಮ್ಲ	ಮ :	ಕಟ್ಟಾಂಬಿ
ಇಂ :	Cocum	ವೈ :	Garcinia indica

ರಾನಾಮೊಲ್ಯಾಂನಿ ಹಳ್ಳ್ಯಾಂನಿ ಹೆ ರೂಕ್ ಆಸಾತ್. ಆಯುರ್ವೇದ್ ವಕ್ತಾ ಗುಣಾಂಚೆಂ ಭಂಡಾರ್. ಆಜ್‌ಕಾಲ್ ಹಾಚಾ ಸಾಲಿಂಕ್ ಭಾರಿಚ್ ಖಾಯ್ಸ್ ಆಸಾ. ಪಾಟ್ಲ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ವರ್ಸಾಂನಿ ಹ್ಯಾ ರುಕಾಕ್ ಚಡ್ ಗೌರವ್, ಮಾನ್ ಲಾಭ್ತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಭವಿಷ್ಯಾಂತ್ ಹೊ ರೂಕ್ ಲಾಬದಾಯೆಕ್ ಜಾತಲೊ. ಅಂಬ್ಲಿಂ ಆನಿ ಗೊಡ್ಶಿ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಬಿಂಡಾಂ ಪಿಕ್ಲ್ಯಾವೆಳಿಂ ಖಾಂವ್ಕ್ ಬೋವ್ ರುಚಿಕ್. ಅಮ್ಸಾಣೆ ಬದ್ಲಾಕ್ ಹಾಚ್ಯೊ ಸಾಲಿ ನಿಸ್ತ್ಯಾಕ್, ಸಾರಾಕ್ ವಾಪರ್ತಾತ್. ಆಜ್‌ಕಾಲ್ ಹಾಚೆ ಸಾಲಿಥಾವ್ನ್ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲೆಂ ಕೋಕಂ ಜ್ಯೂಸ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬರೊ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ನೀದ್ ಯೇನಾತ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಆನಿ ಪಿಂತಾಚಾ ತೊಂದ್ರ್ಯಾಂಕ್** ಹೊ ಜ್ಯೂಸ್ ಭಾರಿಚ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ಹಾಚ್ಯಾ ಸುಕ್ಯಾ ಸಾಲಿಂಚೊ ಸಾರ್ ಬೋವ್ ರುಚಿಕ್.
- ವೈನ್, ಚೊಕ್ಲೆಟ್, ಜ್ಯಾಮ್ ಆನಿ ರಸಂ ತಯಾರ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾತಾ. ಬಿಂಡಾ ಸಾಲಿಥಾವ್ನ್ **ಸೋಲ್ಕಡಿ** ಮ್ಹಳ್ಳೊ ಸೂಪ್ ರುಚಿಕ್.
- ಹ್ಯಾ ಫಳಾಂನಿ ಆಸ್ಚೆಂ ಹೈಡ್ರೊಕ್ಲೊರಿಕ್ ಆಮ್ಲ **ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ನಿಯಂತ್ರಣಾಕ್** ಪರಿಣಾಮ್‌ಕಾರಿ ವಕತ್ ರಗತ್ ನಿತ್ಳಾಂವ್ಕ್, ಕುಡಿಚೆ ಥಂಡಾಯ್ ಸಾಂಬಾಳುಂಕ್, ಮೊಟಾಯ್ ಕರ್ಗುಂಕ್, ಪಿಂತ್ ನಿವ್ರಾಂವ್ಕ್ ಬಿಂಡಾಂ ಉಪ್ಕಾರಾಚಿಂ.





25. ಬಿಂಬ್ಲಿಂ

ಕ : ಬಿಂಬುಳಿ		ಹಿಂ : ಬೆಲುಂಬು	
ಸಂ : ಕಮರಕ		ಮ : ಚಿಲುಂಬಿಕ್ಯಾ	
ಇಂ : Cucumber tree sorral/ bilimbi		ವೈ : Averrhoa bilimbi	

ಬಿಂಬ್ಲ್ಯಾಂಚೊ ರೂಕ್ 5–10 ಮೀ ಉಂಚಾಯೆಕ್ ವಾಡ್ತಾ. ಮೂಳ್ ಮಟ್ವೆಂ, ಬಾರಿಕ್ ಆನಿ ಲಾಂಬ್ ಖೊಲೆ. ಲಾನ್ಸಿಂ ತಾಂಬ್ಡಿಂ ಫುಲಾಂ ಫೊಸ್ ರುಪಾರ್ ಯೆತಾತ್. ವೋತ್ ಪಡ್ಚ್ಯಾ ರುಕಾರ್ ಬರಿಂ ಫಳಾಂ ಯೆತಾತ್. ಆಜ್ ಕಾಲ್ ವ್ಯಾಪಾರೀ ಮನೋಭಾವಾನ್ ಹಾಚಿ ವಾಡಾವಳ್/ ವಿಕ್ರಾಪ್ ಜಾತೆಚ್ ಆಸಾ. ಹಳ್ತಾಚ್ಯಾ ಪಾವ್ಸಾಚಿ ಹಾಕಾ ಗರ್ಜ್ ಆಸಾ. ಕೇರಳಾ, ಭಟ್ಕಳ್, ಕರ್ನಾಟಕಾಂತ್ ಹಾಚೆಂ ಲೊಣ್ಚೆಂ, ಮಾಸ್ಳೆಚಾ ರಾಂದ್ಪಾಕ್, ಸಾರ್ ಕರುಂಕ್ ವಾಪಾರ್ತಾತ್. ಆಮ್ಸಾಣೆ ಬದ್ಲಾಕ್ ರಾಂದ್ಪಾಂತ್ ಹಾಚೊ ಪ್ರಯೋಗ್ ಜಾತಾ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಖೊರ್ಜಿಕ್, ಸುಜೆಕ್, ಸಂದ್ ದುಕಿಕ್**, ಥೊಡ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂನಿ ಹಾಚ್ಯಾ ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ಗಂಧ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಕೆಪ್ಟ್ಯಾಕ್, ಕಾತಿ ಪಿಡೆಂಕ್, **ವಿಕಾಳ್ ಜಿವಿ, ಇಚ್ಚು, ಜಿವ್ದಾಳಿ** ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್ ವಾಪಾರ್ತಾತ್.
- **ಸುಜ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್** ಬಿಂಬ್ಲ್ಯಾಂಚೊ ಸಿರಪ್ ಉಪಯೋಗ್ ಕರ್ತಾತ್. ಹೆಂ ಸಗ್ಳೆಂ ಗಾಂವ್ಚೆಂ ವಕಾತ್ ಜಾವ್ನ್ ಉಪಯೋಗ್ ಕರ್ತಾತ್ ಸೊಡ್ನ್ ಹಾಕಾ ವಿಜ್ಞಾನಾಚಿ ರುಜ್ವಾತ್ ನಾ. **ಮೊಟಾಯ್ ದೆವೊಂಕ್** ಹೆಂ ಫಳ್ ವಾಪಾರ್ತಾನಾ ಚತ್ರಾಯ್ ಸಾಂಬಾಳ್ಳಿ ಬರಿ.
- **ತಾಂಬ್ಯಾಚಿಂ ಬಾಣಾಂ ನಿತಳ್** ಕರುಂಕ್ ಖತಾಂ ಕಾಡುಂಕ್ ಉಪಯೋಗ್ಸಿತಾತ್.
- ಹಾಚಿಂ ತಾಂಬ್ಡಿ ಫುಲಾಂ **ಪ್ರಾಕೃತಿಕ್ ಡೈ**(dye) ಜಾವ್ನ್ ಉಪಯೋಗ್ಸಿತಾತ್. ಬಿಂಬ್ಲಿಂ ಫಾಲ್ನ್ ಕೆಲ್ಲೊ ದಾಳಿಸಾರ್ ಬೋವ್ ರುಚಿಕ್.
- ಹಾಂತುಂ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಧಾರಾಳ್ ಆಸಾ. ದೆಂಟಾ ಸಮೇತ್ ಮಿಟಾ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಫಾಲ್ನ್ ದವರ್ಲ್ಯಾರ್ ವರ್ಸ್‌ಭರ್ ಗರ್ಜೆಕ್ ಪಡ್ತಾ. ಸುಕೊನ್ ದವರ್ಯೆತ್. ಲೊಣ್ಚೆಂ, **ಜ್ಯಾಮ್** ಕರುಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.

ಚತ್ರಾಯ್: ಕಠಿಣ್ ಅಂಬೊಟ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹಾಚೊ ಚಡ್ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಪಿಡ್ನೆಕ್, ಮುತಾಕೊಶಾಕ್ ಮಾರ್. ಹಳ್ತ್ ಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಕರ್ಚೆಂ ಬರೆಂ.



26. ಬೆಲ್ಲೊ

ಕ	:	ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ	ಹಿಂ	:	ಬೇಲ್
ಸಂ	:	ಶಿವದ್ರುಮ	ಮ	:	ಕೂವಳಂ
ಇಂ	:	Bael tree/ Wood apple	ವೈ	:	Aegle marmelos

ದಿವ್ಳಾಂ ಆಸ್ಲೆಕಡೆ ಹೆ ರೂಕ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಹೊ ಏಕ್ ಪವಿತ್ರ್ ರೂಕ್ ಮ್ಹಣ್ ಪಾತ್ಯೆತಾತ್. ಹೊ ರೂಕ್ ವೀಕ್ ನಿವಾರಕ್ ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವಾಡ್ಲಾ. ಸುಮಾರ್ 10 ಮೀಟರ್ ಲಾಂಬ್ ವಾಡ್ತಾ. ಹಾಚಾ ಫಾಂಟ್ಯಾಂನಿ ಕಾಂಟೆ ಆಸ್ತಾತ್. ಎಕಾ ದೆಂಟಾರ್ ತೀನ್ ಪಾಲೆ ಆಸ್ತಾತ್. ಹಿಂ ಪಿಕ್ಲ್ಯಾರ್ ಹಳ್ದುವ್ಯಾ ರಂಗಾಕ್ ಗುಂವ್ತಾತ್. ಫಳಾಚಿ ಸಾಲ್ ದಾಟ್. ಫಳಾ ಭಿತರ್ಲೆಂ ಮಾಸ್ ಗೊಡ್ಶೆಂ. ಖೊಂಕ್ಲಿ, ವೋಂಕ್, ದೂಕ್, ವೀಕ್ ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ನಿವಾರ್ಚಿ ಸಕತ್ ಆಸ್ಚೊ ವಿಶೇಸ್ ರೂಕ್. ಗೋಡ್ ಮೂತ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ಬರೆಂ ವಕಾತ್.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ದೊಳ್ಯಾಂಪಿಡೆಂಕ್:** ಹ್ಯಾ ರುಕಾಚೆ ಪಾಲೆ ಉದ್ಕಾಂತ್ ವಾಟುನ್ ದೊಳ್ಯಾಂ ವಯ್ರ್ ಪಟ್ಟಿ ಬಾಂಧ್ಚಿ. ಒತ್ತಡ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾವೆಳಿಂ ಪಾಲೆ ಎಕಾ ನಿತಳ್ ಕುಡ್ಕ್ಯಾಂತ್ ಬಾಂದುನ್ ದೊಳ್ಯಾಂವಯ್ರ್ ಹಳ್ವಾಯೆನ್ ದಾಂಬ್ಚೆಂ. ದೊಳೆ ಹುಲಪ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ನಿತಳ್ ಪಾಲ್ಯಾ ರೋಸ್ ದೊಳ್ಯಾಂಕ್ ದೋನ್ ಥೆಂಬೆ ಘಾಲ್ಚೊ.
- **ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಆನಿ ಉದ್ಕಾಡೆ** ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಪಿಕ್ಯಾ ಫಳಾಂಚೆಂ ಪಾನಕ್ ಅಮೂಲ್ಯ್ ವಕಾತ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ತಾಪಾಕ್ ಹಾಚ್ಯಾ ಪಾಳಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ತಾಪ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- **ಶ್ವಾಸ್‌ಕೋಶಾಚ್ಯಾ ತೊಂದ್ರ್ಯಾಂಕ್** ಹಾಚೊ ಕಸಾಯ್ ಬರೊ.
- ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ **ಡಯಾಬಿಟಿಸ್,** ಬಿಪಿ ನಿಯಂತ್ರಣಾರ್ ಅಸ್ತಾ.
- **ಪೋಟ್ ಭರೊನ್ ಆಯಿಲ್ಲೆಬರಿ** ಜಾವ್ನ್ ಆಮ್ಶೆ ದೆಂಕ್, **ಪೋಟ್ ದೂಕ್:** ರುಕಾಚ್ಯೊ ಸಾಲಿ ಥಾಡಾವ್ನ್ ಕಸಾಯ್, ದೂದ್, ಸಾಕರ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ. ನಾ ತರ್ ಪಾಲೆ 500 ಮಿ.ಲೀ. ಉದ್ಕಾಂತ್ ತೀನ್ ಘಂಟೆ ಭಿಜಾತ್ ದವರ್ನ್ ದೋನ್ ಘಂಟ್ಯಾಂಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ 20 ಮಿಲೀ ಉದಕ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಪೊಟಾಂತ್ಲೊ ಹುಲಪ್ ರಾವ್ತಾ.
- **ವೋಂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್:** ರುಕಾಚ್ಯೊ ಸಾಲಿ ಸುಕವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ಚೊ. ಅರ್ಧೆಂ ಚಾ ಕುಲೆರ್ ಪಿಟ್ಯಾಕ್ ಏಕ್ ಚಾ ಕುಲೆರ್ ಸಾಕರ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆವ್ನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಉದಾಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ಪಿಕ್ಯಾ ಫಳಾಂಚೆಂ ಜ್ಯಾಮ್ ಸರ್ವ್ ಥರಾಂಚ್ಯಾ ವೊಂಕ್-ಉದ್ಕಾಡೆಕ್ ಬರೆಂ.



ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾಂನಿ ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ಪಾಲ್ಯಾ ರೋಸ್ ಸದಾಂಚ್ ಸೆಂವ್ಚೊ. ನಾ ತರ್ ಧಾ ಪಾಲೆ, ಕಾಯ್ಬೆವಾಚೆ ಧಾ ಪಾಲೆ, ಪಾಂಚ್ ತುಳ್ಸಿ ಪಾಲೆ ವಾಟುನ್ ಚಣ್ಯಾ ತೆದೆ ಗುಳಿಯೊ ಕರ್ನ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಗೋಡ್ ಮುತಾ ಪಿಡಾ ದೆಂವ್ತಾ.

ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯೆಕ್ ತೀನ್ ಗ್ರಾಂ ಪಾಲ್ಯಾ ಪಿಟೊ ಮ್ಹೊಂವಾಂ ಸಂಗಿಂ ಸಕಾಳಿಂ ಸಾಂಜೆರ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ. ಹಳ್ದುವೊ ರೊಗಾಕ್ ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ಪಾಲ್ಯಾ ರೋಸ್, ¼ ಚ್ಹಾ ಕುಲೆರ್ ಮಿರಿಯಾಂ ಪಿಟೊ ಆನಿ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ನುನ್ ಸಕಾಳಿಂ ಸಾಂಜೆರ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.

ಕಾನ್ ಆಯ್ಕಾನಾ ತರ್: ಬಿಲ್ವಚಿಂ ತರ್ನಿ ಫಳಾಂ ನಿತಳ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ಗಾಯ್ಚ್ಯಾ ಮುತಾಂತ್ ವಾಟುನ್, ಬೊಕ್ಡೆಚೆಂ ದೂದ್ ಆನಿ ತಿಳೆಲ್ ತೆಲಾಂತ್ ಹುನ್ ಕರ್ಚೆಂ. ಉರುಲ್ಲೆಂ ತೇಲ್ ಕಾನಾಕ್ ದೋನ್ ಥೆಂಬೆ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ಘಾಲ್ಚೆಂ.

ಧವೆಂ ವೆಚೆಂ, ಋತು ಸ್ರಾವ್ ಚಡ್ ವೆಚೆಂ, ದೂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್: ಬಿಲ್ವಚೆ ತರ್ನೆ ಪಾಲೆ ವಾಟುನ್ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ನ್ ಏಕ್ ಚ್ಹಾ ಕುಲೆರ್ ರೊಸಾಕ್ ಗಾಯ್ಚೆಂ ದೂದ್ ಭರ್ನುನ್ ಸಾಕರ್ ಘಾಲ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ಜೆವ್ಣಾಚಾ ಅರ್ಧ್ಯಾ ಘಂಟ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಸಾತ್ ದೀಸ್‌ಭರ್ ಕರ್ಚೆಂ.

ಶೆಳ್ ಗೂಣ್ ಜಾಲ್ಯಾರೀ **ದರ್ಕಾಲ್** ಸಬಾರ್ ದೀಸ್ ಆಸ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ವೆಳಿಂ ಏಕ್ ಮೂಟ್ ತುಳ್ಸಿ, ಅರ್ಧೆಂ ಕುಲೆರ್ ಮಿರ್ಯ್ಯಾ ಪಿಟೊ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಉಕಡ್ನ್ ಗಾಳ್ನ್ ಪಿಯೆ. ಚಡ್ ದರ್ಕಾಲ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಪಾಲೆ ವಾಟುನ್ ಹರ್ಧ್ಯಾಕ್ ಮುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ದರ್ಕಾಲ್ ಕರ್ಗೊನ್ ಉದಾಕ್ ಜಾತಾ.

ಬಿಲ್ವ ಹಾಚಾ ಫಳಾಂಚೆಂ **ಪಾನಕ್** ತಾನ್ ಭಾಗಯ್ತಾ, ನಿಜ್ಯಾಂತ್ಲೆ ರಗ್ತಾಸ್ರಾವ್ ರಾವಯ್ತಾ. ಜೀವಸತ್ವ್ 'ಸಿ' ಧಾರಾಳ್, ರೋಗ್ **ನಿರೋದಕ್ ಸಕತ್** ಚಡಯ್ತಾ.

ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ **ತಾಪ್** ನಿವ್ರಾಂವ್ಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ ಆನಿ ಖೊಂಕ್ಲೆಕ್ ಬರೊ. ದರ್ಕಾಲ್ ಭಾಯ್ರ್ ಯೇಂವ್ಕ್ ಮಜತ್ ದಿತಾ. **ಉಸ್ಮಡ್** ಆಸ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಪಾಲೆ ಘಾಲ್ನ್ ಹುನ್ ಕೆಲ್ಲೆಂ ತೇಲ್ ವಾಪಾರ್ಲ್ಯಾರ್ ಉಪ್ಕಾರಾಕ್ ಪಡ್ತಾ.

ಪ್ರಮಾಣ್: ಕಸಾಯ್ 10–15 ಗ್ರಾಂ ಪಿಟೊ– 1ಲೀಟರ್ ಉದ್ಕಾಕ್



27. ಮಾವ್ಳಿಂಗ್

:	ಮಾದಳ ಹಣ್ಣು	ಹಿಂ :	ಮಾಫಲ್, ನೀಮ್ಬೂ
೦ :	ಮಾತುಲುಂಗ	ಮ :	ಮಾದಳ ನಾರಂಗ್ಯಂ
೦ :	Citrus Fruit	ವೈ :	Cytrus medica

ಪೊಪ್ಪಾಕ್ ಬಳ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ ಫಳ್ ಮಾವ್ಳಿಂಗ್. ಲಿಂಬ್ಯಾಚಾ ವರ್ಗಾಂಕ್ ಸೆರ್ವಾಲ್ಲ್ಯಾ ಫಳಾಂ ಪಯ್ಕಿ ಬೋವ್ ವೊಡ್ಲ್ಯಾ ಗಾತ್ರಾಚೆಂ ಫಳ್. ಲಿಂಬ್ಯಾ ವರ್ನಿ ವೊಡ್ಲೆ ಆನಿ ತೆಲಾ ಮಿಶ್ರಿತ್ ಹಾಚೆ ಖೊಲೆ. ಫಾಂಟೆ ಲಾಂಬ್ ಆಸೊನ್ ಬಾಗ್ವೊನ್ ಆಸಾತ್. ಉದಾಕ್ ಆಸ್ಲೆ ಕಡೆ ಝುಡ್ ಪುಷ್ಟಿ ವಾಡ್ತಾ. ಲಿಂಬೆ, ಚಿತುರ್ಲಿ ಫುಲಾಂ ವರ್ನಿ ಹಾಚಿಂ ಪುಲಾಂ ವ್ಹಡ್. ಪುಲ್ತಾನಾ ಭೋವ್ ಪರ್ಮಳ್. ಸರ್ವ್ ಫಳಾಂ ವರ್ನಿಂ ಉತ್ತೀಮ್ ವಕ್ತಾ ಗೂಣ್ ಆಸ್ಚೆಂ. ಹಾಚ್ಯಾ ದಾಟ್ ಸಾಲಿಂತ್ ಶ್ರೇಷ್ಟ ವಕ್ತಾ ಗೂಣ್ ಆಸಾ. ಹ್ಯಾ ಝುಡಾಂಚೆ ಸರ್ವ್ ಭಾಗ್ ವಕ್ತಾ ಗೂಣಾಂನಿ ಭರ್ಲ್ಯಾತ್. ಟಿ.ಬಿ., ಉಸ್ಮಡ್, ಲಿವರಾಚೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಜಿರ್ವಣೆಕ್ ಸಂಬಂಧ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಪಿಡೆಂಕ್ ಫಾವೊ ತೆಂ ವಕಾತ್ ಮಾವ್ಳಿಂಗ್. ಹಾಚೆಂ ಲೊಣ್ಚೆಂ, ಚೆಟ್ನಿ, ಜ್ಯಾಮ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಕರುಂಕ್ ಅತ್ಯುತ್ತಮ್ ವಕ್ತಾಫಳ್, ಎಸಿಡಿಟಿ (ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ) ಉಣೆಂ ಕರ್ಚೆಂ ವಿಶೇಸ್ ಫಳ್. ಅಂಬೊಟ್, ಗೋಡ್ ಆನಿ ಕೊಡು ಹೆ ತಿನೀ ವಕ್ತಾ ಪ್ರಭೇದ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಮಾವ್ಳಿಂಗ್ ಸಕ್ದಾಂಕ್ ಮೊಗಾಚೆಂ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಖೆವಾದ್**: ಜೂನ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಮಾವ್ಳಿಂಗಾಚ್ಯಾ ಕುಡ್ಕ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಏಕ್ ಔನ್ಸ್, ಏಕ್ ಚೆಮ್ಚಿ ಇಪ್ಲಿ ಪಿಟೊ, 1 ಚೆಮ್ಚಿ ಇಂದುಪ್ಪು, (ಸೈಂದವ ಲವಣ) ಭರ್ಸುನ್ ಸಕಾಳಿಂ ಖಾಲಿ ಪೊಟಾಕ್ ವ ರಾತಿಂ ಜೆವ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ದೇಡ್ ಮ್ಹಯ್ನೊಭರ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಕಾಳ್ಜಾ ಪಿಡೆಕ್** : ಪಿಕ್ಲ್ಯಾರ್ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ನ್ ಸಾಕರ್, ಇಪ್ಲಿ, ಇಂದುಪ್ಪು ಘಾಲ್ನ್ ಸಿರಪ್ ಕರ್ನ್ ಸದಾಂಯ್ ಘೆವ್ಚೆಂ.
- **ಆದ್ಲ್ಯಾ ಫಡಾಂಕ್, ಘಾಯಾಂಕ್**: ಮಾವ್ಳಿಂಗಾಚೆ ಥೊಡೆ ಖೊಲೆ, ಜಿರೆಂ ಆನಿ ಹಳ್ದಿ ಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್ ನಾರ್ಲೆಲ್ ತೆಲಾಂತ್ ಖತ್ಕತಾವ್ನ್, ಫಡಾಂಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.
- **ಜಾನ್ವಾರಾಂಕ್ ಆನಿ ತಾಂಬ್ಯಾ ಘಾಯಾಂಕ್** ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಮೂಸ್ ಲಾಗ್ಗಿಂ ಯೇನಾ.



28. ಮ್ಹಾಕೈಬೇವ್

ಕ	:	ಅರೆಬೇವು/ಹೆಬ್ಬೇವು	ಹಿಂ	:	ಬಕೈನ
ಸಂ	:	ಮಹಾನಿಂಬಃ	ಮ	:	ಮಲೈವೇಪ್
ಇಂ	:	Bead Tree	ವೈ	:	Melia azedarach

ಕೈಬೇವ್ ಜಿಣ್ಯೆಂತ್ ಸುಖ್–ದುಖ್, ಕೊಡ್ಸಾಣ್ ಆನಿ ಗೊಡ್ಸಾಣೆಚೆಂ ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣ್ ಜಾವ್ನ್ ದೊನೀ ಸಮಾ ಭಾವನಾಂನಿ ಸ್ವೀಕಾರ್ಸುನ್ ಜೀವನ್ ಪಾವನ್ ಕರ್ನ್ಚೊ ಸಂಕೇತ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಹೊ ರೂಕ್ ಕೈಬೇವ್ ರುಕಾಚಿ ಆನ್ಯೇಕ್ ಜಾತ್. ಏಕ್ ಮೆಳ್ನಾ ತರ್ ಆನ್ಯೇಕ್ ಉಪಯೋಗ್ಸಿಯೆತ್. ಥೊಡ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾಂನಿ ಮೂಳ್ ಲಾಂಬ್ ಜಾವ್ನ್ ವಯ್ಲ್ಯಾನ್ ಫಾಂಟೆ ಫುಟೊನ್ ಪಾಲ್ಯಾಂನಿ ಭರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ರುಕಾಕ್ ಕುರೊವ್ ದವರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಭಾಶೆನ್



ಸ್ತಾ. ಧವಿಂ ಘುಲಾಂ ಘೊಸ್ ರುಪಾರ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಹೊ ರೂಕ್ ಉತ್ತರ್ ಕರ್ನಾಟಕಾಂತ್ ನಾರಾಳ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾ. ಹರ್ಯೇಕಾ ಘರಾಂನಿ ಆಸಾಜಾಯ್ ಜಾಲ್ಲೊ ಹೊ ರೂಕ್ ಳಾರಿ ಪಯ್ಸ್ ಕರ್ತಾ. ಸಾರ್ಯಾಕ್ ಪರ್ಯಾಯ್ ಜಾವ್ನ್ ವಾಪರ್ತಾತ್. ಹೆಂ ಏಕ್ ೀಟಾನಾಶಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಆಸಾ.

ಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ಪೊಟಾಂತ್ಲೆ ದಂತ್: ಪಾಳಾಂ ಧಾಡಾವ್ನ್ ಕಸಾಯ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ದಂತ್ ದೆಂವೊನ್ ವೆತಾತ್. **ಮಲೇರಿಯಾ ತಾಪ್** ಪಾಳಾಂಚ್ಯಾ ಸಾಲಿಚೊ ಕಸಾಯ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ತಾಪ್, ಉದ್ಕಾಡೆ ರಾವ್ತಾ.

ಕೊಡಾ ಪಿಡೆಚೆ ಘಾಯ್ ಆನಿ ಗೂಣ್ ಜಾಯ್ನಾತ್ಲೆ ಆದ್ಲೆ ಫಡ್, ಘಾಯ್ ರುಕಾ ಸಾಲಿ ವಾ ಪಾಳಾಂ ಸಾಲಿ ಝುರವ್ನ್, ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ಬಾಂದ್ಲ್ಯಾರ್ ಸವ್ಕಾಸಾಯ್ ದೆಕೈತ್.

ಕೆಸೊಳಿಂಕ್: ಪಾಲೆ ವಾಟುನ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ಪಟ್ಟಿ ಬಾಂದ್ಲ್ಯಾರ್, ಪೂ ದೆಂವ್ಚೆ ಫಡ್ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್.

ತಾಳೊ ದೂಕ್, ತೊಂಡಾಂತ್ಲೆ ಫಡ್: ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಹುನ್ ಕರ್ಚೊ, ಘೊಟ್ ಭರ್ಚೊ.

ಪಾಲೆ ವಾಟುನ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ಲೇಪ್ ಪುಸುನ್ ಪಟ್ಟಿ ಬಾಂದ್ಲ್ಯಾರ್ **ಕುಸ್ಕಾಲ್ಲಿ ದೂಕ್** ಉಣಿ ಜಾತಾ. ಹಾಚ್ಯಾ ಪಾಲ್ಯಾಂನಿ ಆಂಟಿಬ್ಯಾಕ್ಟೇರಿಯಾ ಸಕತ್ ಆಸಾ. ಪಾಲೆ, ಫುಳಾಂ, ಪಾಳಾಂ ಆನಿ ಮುಳಾಚ್ಯೊ ಸಾಲಿ ವಕ್ತಾಕ್ ವಾಪರ್ತಾತ್. ಮೋಪ್ ಬಾಂದ್ಪಾಕ್ ಆನಿ ಕಾಡಿಯೊ ದಾಂತ್ **ಘಾಸುಂಕ್** ಉಪ್ಕಾರ್ತಾತ್.

ಸಾಯಟಿಕಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಸ್ಲೆಲ್ಯಾಂಕ್ ಪಾಳಾಂಚ್ಯಾ ಸಾಲಿಚೆಂ ವಕಾತ್ ಬರೆಂ. **ಮುಳ್ವಾದ್, ಕಿಡಿನ್ ಖಾಂವ್ಚ್ಯಾಕ್, ಖೊಂಕ್ಲಿ, ಅಸ್ತಮಾ, ದೊಳೆ, ಕಾತಿ,** ತವಳ್ ತವಳ್ **ತಾಪ್** ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾಕ್, **ವೀಕ್ (ಉಂದಿರ್ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್)** ಹಾಕಾ ಪಾಳಾಂ ಝುರವ್ನ್ ಪುಸ್ಚೆಂ. ಇಲ್ಲೆಂ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.

ಕೈಬೆವಾಚೊ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ 30ml ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ **ದಂತ್** ನಾಸ್ ಜಾತಾತ್.

ನ್ಹಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಉದ್ಕಾಕ್ ಪಾಲೊ ಘಾಲ್ನ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ನ್ಹಾಲ್ಯಾರ್ **ಕಾತಿ ಪಿಡಾ, ಖೊರೊಜ್** ಆಸಾನಾ.

ಸದಾಂ 5 ಪಾನಾಂ ಖೆಲ್ಯಾರ್ **ರಗಾತ್ ನಿತಳ್ತಾ.** ಆನಿ **ಕಾತಿಕ್** ರಕ್ಷಣ್ ಮೆಳ್ತಾ.

ಬೆವಾಚೆಂ ತೇಲ್ ಹಾತಾಂ ಪಾಯಾಂಕ್ ಪುಸುನ್ ಮಾಲಿಶ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ **ಹಾತ್ ಪಾಯ್ ವೊಳ್ಚೆಂ** ಉಣೆಂ ಜಾತಾ ಆನಿ ಝುಳಾರಿ ಚಾಬಾನಾಂತ್. ನಾರ್ಲಿಲ್ ತೆಲಾಂತ್ ಪಾಲ್ಯಾ ರೋಸ್ ಘಾಲ್ನ್ ತೇಲ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ಮಾಲಿಶ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ **ಕಾತಿ ಪಿಡೆಕ್** ಬರೆಂ.

ಕಾನ್ ದೂಕ್: ತೇಲ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ 1–2 ಥೆಂಬೆ ದೂಕ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಕಾನಾಕ್ ಘಾಲ್ಚೆಂ.

- **ಜಿಬೆ ರೂಚ್** ಆನಿ **ಜಿರ್ವಣೆಕ್** ಪಾಲೆ ತುಪಾಂತ್ ಭಾಜುನ್ ಆಟ್ ದೀಸ್ ಸೆಂವ್ಚೊ.
- **ಹಾತ್ ಪಾಂಯ್ ಹುಲಪ್** ತಾಜಾ ಘುಲಾಂ ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಭಿಜೊನ್ ಕಿಮ್ಚುನ್ ಗಾಳ್ನ್, ತೆಂ ಉದಾಕ್ ಪಾಂಚ್ ದೀಸ್ ಪಿಯೊಂವ್ಚೆಂ.
- ಬೆವಾಪಾಲ್ಯಾ ಕಸಾಯ್, ನ್ಹಾತಾನಾ ಮಾತ್ಯಾಕ್ ಸಾತ್ ದೀಸ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ **ಉವೊ ನಿವಾರಣ್** ಜಾತಾತ್.
- **ಕ್ರಿಮಿ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರುಂಕ್** ಬಿಯಾಂಚೆಂ ತೇಲ್ ಭಾತಾಂತ್ಲ್ಯೊ ಕಿಡಿ, ಪಾಲೆ ಖಾಂವ್ಚಿ ಕಾಂಬೊಳ್ ಕೀಡ್ ಆನಿ ಇತರ್ ನಾಸ್ ಕರುಂಕ್ ಉಪಯೋಗ್ಸಿತಾತ್.
- ಪಾಲೆ ಸುಕವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ಏಕ್ ಚಿಮ್ಟಿ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ನಾಕಾಂತ್, **ತೊಂಡಾಂತ್ ಘಾಣ್** ಯೆಂವ್ಚಿ ರಾವ್ತಾ.

ಪ್ರಮಾಣ್: ಬಿಯಾ ಪಿಟೊ 1/2 – 1 ಗ್ರಾಂ, ಮುಳಾಸಾಲಿ 6–12 ಗ್ರಾಂ, ಕಸಾಯ್ 30–60 ಗ್ರಾಂ, ಪಾಲ್ಯಾಪಿಟೊ 2–4 ಗ್ರಾಂ, ರೋಸ್ 12–24 ಗ್ರಾಂ



29. ಮುಸ್ಕಾ ಪಾಲೊ

ಕ :	ನುಗ್ಗೆ	ಹಿಂ :	ಸಹಾಜನ್
ಸಂ :	ಶಿಗ್ರು, ಶೋಭಾಂಜನ	ಮ :	ಮುರಿಂಗ್ಣಕ್ಕಾಯ
ಇಂ :	Drum stick	ವೈ :	Moringa oleifera

ಹ್ಯಾ ರುಕಾಚೆ ಫಾಂಟೆ ಮೋವ್. ರಗತ್ ಚಡೊಂವ್ಕ ಹಾಚೆವರ್ನಿ ಬರೆಂ ವಕತ್ ದುಸ್ರೆಂ ನಾ. ಹಾಚ್ಯಾ ಘುಲಾಂಚೆಂ ನಿಸ್ತೆಂ ಬೋವ್ ರುಚಿಕ್ ಆನಿ ಭಲಾಯ್ಕೆಭರಿತ್. ಸಾಂಬಾರಾಕ್ ಚಡಿತ್ ರೂಚ್ ದಿತಾ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಪಿಂತಾಕ್** : ಮುಸ್ಕಾ ಫುಲಾಂ ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಹುನ್ ದುದಾಕ್ ಘಾಲ್ನ್ 5 ಮಿನುಟಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಫುಲಾಂ ಸಮೇತ್ ದೂದ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ಧಾತು ವೃದ್ಧಿ ಜಾತಾ.
- **ಪೊಟಾಂತ್ ದೂಕ್**: ಏಕ್ ಮೂಟ್ ಮುಸ್ಕಾ ಪಾಲೊ ಧಾಡಾವ್ನ್ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ನ್ ತೀನ್ ಕು. ಮ್ಹೊಂವ್/ಸಾಕರ್ ಘಾಲ್ನ್ ಸಕಾಳಿಂ ಸಾಂಜೆರ್ ಚಾರ್ ಔನ್ಸ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ತಕ್ಲಿ ಘುಂವಳ್** : ಮುಸ್ಕಾ ಪಾಲ್ಯಾಕ್ ಸ್ತನಾಚೆಂ ದೂದ್ ಘಾಲ್ನ್ ಝುರವ್ನ್ ಕಪಾಲಾಕ್ ಪಟ್ಟಿ ಬಾಂಧ್ಚಿ. **ಖೊಂಕ್ಲಿ** : ಮುಸ್ಕಾ ರುಕಾಚಿ ಲ್ಹಾನ್ ಕುಡ್ಕೊ ಸಾಲ್ (ಕೆತ್ರೆ) ಕಾಡ್ನ್ ದುದಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ತೀನ್ ದೀಸ್ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ.



ಖೊರೊಜ್ ಆನಿ ಕೀಡ್: ಮುಸ್ಕಾ ರುಕಾಚೆಂ ಪಾಳ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ಮುಳ್ಯಾ ರೊಸ್ ಭರ್ಸುನ್ ಆಂಗಾಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ. ಆಂಗಾಚಿ ಖೊರೊಜ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

ಮುಳ್ವಾದಿಕ್: ಮುಸ್ಕಾ ಪಾಲೊ ಆನಿ ರುವೆಚೊ (ಎಕ್ಕ) ಖೊಲೊ ಝುರವ್ನ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.

ಸುಜ್ ಆನಿ ಕೆಸೊಳ್ಯೊ: ರುಕಾ ಸಾಲಿಚೊ ಗಂಧ್ ಪೇಸ್ಟ್ ರೋಸ್ 25ml, ಮ್ಹೊಂವ್ ಘಾಲ್ನ್ ಸಕಾಳಿಂ ಆನಿ ಸಾಂಜೆರ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ. ಆಂಗಾ ವಯ್ರ್ ಪಡ್ಚೆ **ತಾಂಬ್ಡೆ ಫಡ್** ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್.

ಕಾನ್ ದೂಕ್ : ರುಕಾ ಸಾಲಿಚೊ ರೋಸ್ ಚಾರ್ ವಾಂಟೆ, ಏಕ್ ವಾಂಟೊ ಸಾಸ್ವಾ ತೇಲ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕಾನಾಕ್ 2–4 ಥೆಂಬೆ ಘಾಲ್ಚೆ.

ದಂತ್ ಪಡೊನ್ ವಚೊಂಕ್: ಮುಸ್ಕಾ ಬಿಯೊ ಸುಕವ್ನ್–ಪಿಟೊ ಸಕಾಳಿಂ ಸಾಂಜೆರ್ ಏಕ್ ಗ್ರಾಂ ಪಾಂಚ್ ದೀಸ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ.



30. ರಿಂಗೆ



: ನೊರೆಕಾಯ್, ಅಂಟುವಾಳ	ಹಿಂ	:	ಅರೀಠಾ
: ಅರಿಷ್ಟಕ	ಮ	:	ಸೋಪುಂಕ್ಕಾ
: ನರುವೋಳು	ಇಂ	:	Soapnut tree
: Sapindus laurifolius/ mukorossi			

ಚೆ ರೂಕ್ ಘಾಟಾರ್, ಧಾದೊಶಿ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾತ್. ಹಾಚ್ಯಾ ಫಳಾಂನಿ ಸಪೋನಿನ್ ಳ್ಳೆಂ ರಾಸಾಯನಿಕ್ ವಸ್ತ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾನ್, ಹಾಂತುಂ ಫೆಂಡ್ ಯೆತಾ. ಸಾಬು ಕರ್ತಾನಾ ಚೊ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಜಾತಾ. ಜ್ಹೂನ್ ಜಾಲ್ಲಿಂ ಫಳಾಂ ವೊತಾಕ್ ಸುಕವ್ನ್ ಧಾಡಾವ್ನ್ ಡೊ ಕರ್ನ್ ಗರ್ಜೆಕ್ ವಾಪರ್ಯೊ.

ತ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ತೋಂಡ್ ನಿತಳ್ ಕರ್ತಾ ಆನಿ ಗಳೊ ದೂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್: ರಿಂಗ್ಯಾಚೊ ಚಿಮ್ಟಿ ಪಿಟೊ ಹುನ್ ಉದಕ್ ಘಾಲ್ನ್ ತೊಂಡಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಘೊಟ್ ಭರ್ಜೊ.

ಘಾಯ್ ಜಾವ್ನ್ ದೂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ರಿಂಗ್ಯಾ ಪಿಟೊ ನಾರ್ಲೆಲ್ ತೆಲಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ಘಾಯಾಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.

ಅಜೀರ್ಣ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್, ಉಸ್ಮೊಡ್ಲ್ಯಾರ್ ರಿಂಗ್ಯಾ ರೋಸ್ 2 ಥೆಂಬೆ ನಿತಳ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ.

- **ಭಾಂಗಾರ್, ರುಪೆಂ, ಪರ್ಜಳ್ ದೀಂವ್ಕ್** ಎಕಾ ಕುಡ್ಕ್ಯಾಂತ್ ರಿಂಗ್ಯಾ ಪಿಂಟೊ ಗಾಂಟ್ ಬಾಂದುನ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಬುಡವ್ನ್ ಫೆಂಡ್ ಹಾಡವ್ನ್ ತಾಂತುಂ ಭಾಂಗಾರ್ ಧುಲ್ಯಾರ್ ಶುಭ್ರ್ ನಿತಳ್ತಾ. ಸಿಲ್ಕ್ ವಸ್ತ್ರಾಂ ರಿಂಗ್ಯಾ ಪಿಟ್ಯಾನ್ ಧುಲ್ಯಾರ್ ಕ್ರಿಮಿ ಯೇನಾಸ್ತಾಂ ಚಡ್ ಕಾಲ್ ಬಾಳ್ವತಾತ್.
- **ಕೆಸಾಂಕ್:** ಮಾತ್ಯಾರ್ ನಾತಾನಾ ಸಾಬಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ರಿಗ್ಯಾ ಪಿಟೊ ಘಾಲ್ಯಾರ್ ಕೇಸ್ ದಾಟ್ ಆನಿ ಕಾಳೆ ಜಾವ್ನ್ ಪರ್ಜಳ್ತಾತ್. ಕೇಸ್ ಝುಡ್ಚೆಂ, ಅಲರ್ಜಿ, ಕೇಸ್ ವೆಗ್ಗಿಂ ಪಿಕ್ಚೆ, ತ್ಯಾ ದೆಕುನ್ ಕನಿಷ್ಟ್ ಹಫ್ತ್ಯಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಚಣ್ಯಾಂ ಪಿಟೊ ಶಿಕಾಯ್, ರಿಂಗೆ ಭರ್ಸುನ್ ಮಾತೆಂ ಧುಂವ್ಚೆಂ. ಸಾಂಗಾತಾ ಲಿಂಬ್ಯಾ ಸಾಲಿ, ಚಿತುರ್ಲಿ (orange) ಸಾಲಿ ಸುಕವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ಸಾಂಗಾತಾ ಭರ್ಸುನ್ ನ್ಹಾಲ್ಯಾರ್ ಆನಿಕೀ ಉತ್ತಮ್ ಫಲಿತಾಂಶ್ ಮೆಳ್ತಾ.
- **ಉವೊ:** ರಿಂಗೆ (ತರ್ನೆ) ಧಾಡಾವ್ನ್ ಗಂಧ್ ವಾಟುನ್ ತಾಕಾ ಸಿರ್ಕೊ ಘಾಲ್ನ್ ತಕ್ಲೆಕ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಉವೊ ಮೊರ್ತಾತ್.
- ರಿಂಗೆ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ರೋಸ್ ನಾಕಾಕ್ ಇಲ್ಲೊ ಘಾಲ್ಯಾರ್ ಗಳ್ಯಾಂತ್ **ಫಟ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ದರ್ಕಾಲ್** ಕರ್ಗೊನ್ ಭಾಯ್ರ್ ಯೆತಾ. ಖೊಂಕ್ಲಿ ಉಣಿ ಜಾತಾ.
- **ಮತ್ ಚುಕ್ಲ್ಯಾರ್:** ರಿಂಗ್ಯಾಚೊ ಬಾರೀಕ್ ಪಿಟೊ ಮೂಡ್ ವೊಡ್ಲ್ಲೆಬರಿ ಚಿಮ್ಟಿ ನಾಕಾಲಾಗಿಂ ವೊಡುಂಕ್ ದಿಂವ್ಚೊ.
- **ಇಚ್ಚು, ಕ್ರಿಮಿ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್:** ರಿಂಗೆ ಝುರವ್ನ್ ಚಾಬ್ಲ್ಲ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.



31. ರುಮ್ಡಾಂ

ಕ	:	ಅರ್ತಿಹಣ್ಣು	ಹಿಂ	:	ಗೂಲರ್
ಸಂ	:	ಉದುಂಬರ	ಮ	:	ಅತ್ತಿಪರ್ರಂ
ತು	:	ಅರ್ತಿಕಾಯಿ	ಇಂ	:	Cluster fig
ವೈ	:	Ficus racemosa			

ರುಮ್ಡಿಂ ಫಳಾಂಕ್ 'ದುಬ್ಳ್ಯಾಂಚೆಂ ಅಂಜುರ್' ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಚಡ್ತಾವ್ ಗ್ರಾಮೀಣ್ ಪ್ರದೇಶಾಂನಿ, ವ್ಹೋಂಯ್ ದೆಗಾಂನಿ ಹೊ ರೂಕ್ ವಾಡೊಂಚ್ಚಿ ಸವಯ್ ಅಸ್ತಾ. ಸುಕ್ಣಿಸಾವ್ಜಾಂಕ್ ಬಿಡಾರ್ ಜಾವ್ನ್ ಜಾನ್ವಾರಾಂಕ್ ಖಾಣ್ ಜಾವ್ನ್ ವಾಪರ್ಚ್ಯೊ ಹೊ ರೂಕ್ ಅತೀ ಮಹತ್ವಾಚೊ. ಗರ್ಮಿ ಜಾಗ್ಯಾಂನಿ ಹೊ ರೂಕ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ರುಕಾಚಿ ಫಳಾಂ, ಮೂಳ್, ಪಾಳಾಂ, ದೀಕ್, ಸಾಲಿ, ಖೊಲೆ, ಸಕ್ಕಡಿ ವಕ್ತಾರುಪಾರ್ ವಾಪರ್ತಾತ್.



ಂಚಕ್ಷೀರ' ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ವಕತ್ ತಯಾರ್ ಕರ್ತಾನಾ ಹಾಚೊ ದೀಕ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಅಂಶ್ ವ್ಹಾಸಾ. ಸ್ತ್ರೀಯಾಂಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಹೆಂ ವಕತ್ ಉತ್ತಮ್ ಪರಿಣಾಮ್ ದಿತಾ.

ತ್ರಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ಘಾಯಾ ವರ್ವಿಂ ಜಾಂವ್ಚೊ ರಗ್ತ್‌ಸ್ರಾವ್: ರುಕಾಚ್ಯೊ ಸಾಲಿ ಘಾಲ್ನ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ತಾನಾ ಸಾಲಿಂತ್ ಆಸ್ಚೆಂ 'ಟಾನಿನ್' ಅಂಶ್ ಘಾಯಾವರ್ವಿಂ ಜಾಂವ್ಚೊ ರಗ್ತ್‌ಸ್ರಾವ್, ಪೂ ಜಾಂವ್ಚೊ ಆಡಾಂವ್ಚೊ ಗೂಣ್ ಹ್ಯಾ ರುಕಾ ಸಾಲಿಂತ್ ಆಸಾ. ತ್ಯಾ ಕಸಾಯಾಂತ್ ಘಾಯ್ ಧುಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ.

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಸದಾಂಯ್ ದೋನ್ ಕು. ತರ್ನ್ಯಾ ರುಮ್ಡಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ನ್ ದೋನ್ ವರ್ಸಾಂ ಚುಕನಾಸ್ತಾನಾ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.

ಲೈಂಗಿಕ್ ಪಿಡಾ, ಮುತಾಚೆ ತೊಂದ್ರೆ : ರುಮ್ಡಾಂ ರೊಸಾಕ್ ಸಾಕರ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಂದ್ರಾ ದೀಸ್ ಸೆಂವ್ಲ್ಯಾರ್ ಮೂತ್ ಉಣೆಂ ಜಾಂವ್ಚೆಂ, ಸಪ್ನಾ ಸ್ಖಲನ್, ಗೊನೊರಿಯಾ ತಸಲೆ ಪಿಡೆಕ್ ಬೋವ್ ಬರೆಂ ವಕತ್.

ಟಿ.ಬಿ., ಉಸ್ಮೊಡ್, ಶಿರಾಂಚಿ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಮಾನಸಿಕ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾಂಕ್ ರುಮ್ಡಾಂ ನಿಸ್ತೆಂ ಕರ್ನ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಭಿರಾಂಕುಳ್ ಪಿಡಾ ಪಯ್ಸ್ ವೆತಾ. **ಅತಿ ರಗ್ತ್‌ಸ್ರಾವ್, ಧವೆಂ ವೆಚೆಂ** ಇತ್ಯಾದಿ ನಿವಾರಣ್ ಜಾತಾ.

ತೊಂಡಾಂತ್ ಫಡ್, ದುರ್ಗಂಧ್: ಆಂಕ್ರ್ಯಾ ವ ಖೊಲ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್ ನಾ ತರ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ಘೊಟ್ ಭರ್ಚೆಂ. ಸಾಲಿ ಪಿಟೊ ತಾಕಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಉದ್ಕಾಡ್ಯಾಂತ್ ರಗತ್ ವೆಚೆಂ ಆಡಯ್ತಾ.

ತಕ್ಲಿ ಘುಂವ್ಚಿ, ಹರ್ದ್ಯಾಂತ್ ಹುಲಪ್, ತೊಂಡಾಂತ್ ಉದಾಕ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ: ರುಮ್ಡಾಂ ವಾಟುನ್ ಮ್ಹೊವಾಂತ್/ಗೊಡಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸಕಾಳಿಂ ನಿರಾಳ್ ಪೊಟಾಕ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ. ಸಾಲಿಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಪಿಂತಾಚೆಂ **ಸಮಸ್ಯೆ** ನಿವಾರ್ತಾ. ಕನ್ಜಿರ್, ದೂದ್, ಗೊಡ್ ಘಾಲ್ನ್ ಸಾತ್ ದೀಸ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.



32. ಲಕ್ಷ್ಮಣ್‌ಫಳ್ (ಘಾಟಾಚೊ ಗುಜೊ)

: ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಫಲ — ಹಿಂ: ಲಕ್ಷ್ಮಣ್‌ಫಲ್

: ಮುಳ್ಳಂಚಕ್ಕ — ತು : ರಾವಣಫಲ

: Soursop tree — ವೈ : Graviola/ Annona muricata

ನ್ಯಾ ಬರಿಂ ಖಂಚೆಯ್ ಮೊನ್ಸಾತಿಕ್ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಪಿಡಾ ಆಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಗೂಣ್ ಂ ಬಳ್ವಂತ್ ವಕ್ತಾಝುಡಾಂ ಪ್ರಕೃತಿಂತ್ ಆಸಾತ್.

ಆದ್ಲ್ಯಾ ಕಾಳಾರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪಿಡಾ ಆಸ್‌ಲ್ಲಿ ಮ್ಹಣೊನ್ ಪುರಾಣಾಂತ್, ಆಯುರ್ವೇದ್ ಶಾಸ್ತ್ರಾಂತ್ ಕಳಯ್ಲಾಂ. ಕೊರೊಡ್ ಲೊಕಾಂತ್ ಖಂಯ್ ಎಕ್ಲೊ/ಎಕ್ಲಿಂ ಮಾತ್ರ್ ಹೆ ಪಿಡೆಕ್ ಒಳಗ್ ಜಾತಾಲಿಂ. ಪುಣ್ ಆಜ್ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಜಾವ್ನ್ 15–20 ಠಕ್ಕೆ ಲೋಕ್ ಹೆ ಪಿಡೆಕ್ ಒಳಗ್ ಜಾವ್ನ್‌ಚ್ ಆಸಾತ್. ಹೆ ಪಿಡೆಕ್ ಲಕ್ಷ್ಮಣ್‌ಫಳ್ 'ರಾಮಬಾಣ" ಜಾವ್ನಾಸಾ.

ಹೆಂ ಫಳ್ ಅಮೃತಾ ಸಮಾನ್. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್ ಸಕ್ಚ್ಯಾ ಹ್ಯಾ ಫಳಾಚೆಂ ನಾಂವ್ ಲಕ್ಷ್ಮಣ್‌ಫಳ್. ಹಾಚೆಂ ಗಾತ್ರ್ ವ್ಹಡ್ಲೊ ಆಂಬೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ ತಿತ್ಲೆಂ. ಹಾಕಾ ಪೊಣ್ಸಾಬರಿ ಭಾಯ್ಲ್ಯಾನ್ ಕಾಂಟೆ ಆಸಾತ್, ಪುಣ್ ಮೋವ್. ಹಾಚ್ಯಾ ಭಿತರ್ ಧವೊಚ್ ಖಾಂವ್ಚೊ ಮಾಸಾಳ್ ಗಿರೊಪ್ ಆಸಾ. ಪಿಕ್ಲ್ಯಾರ್ ಆತಾಫಳಾಂ ಬರಿ ಆಸ್ತಾ. ಪೂಣ್ ಗರೆ ಇಲ್ಲೆ ಆಂಬ್ಯೆ–ಗೊಡ್ಶೆ ಖಾಂವ್ಕ್ ರುಚಿಕ್ ಫಳ್.

ಶ್ರೀರಾಮ್ ವನ್ವಾಸಾಂತ್ ಆಸ್ತಾನಾ ಖೆಲ್ಲಿಂ ತೀನ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಫಳಾಂ – ರಾಮಫಲ, ಸೀತಾಫಲ, ಲಕ್ಷ್ಮಣಫಲ. ಪಯ್ಲಿಂ ದೋನ್ ಆಮಿ ಜಾಣಾಂವ್. ತಿಸ್ರ್ಯಾ ಫಳಾಚಿ ಸಬಾರಾಂಕ್ ವಳಕ್ ನಾ. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕರಾವಳಿ ಪ್ರದೇಶಾಂತ್ ಹಾಕಾ 'ಘಾಟಾಚೊ ಗುಜ್ಜೊ' ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. 10–15 ಫುಟ್ ಉಬಾರ್ ಹೊ ರೂಕ್ ವಾಡ್ತಾ. ಹಾಚೆ ಖೊಲೆ ರಾಮಫಲಾಚ್ಯಾ ಖೊಲ್ಯಾಂಬರಿಚ್ ಆಸಾತ್. ಹರ್ಯೆಕಾ ಘರಾ ಆಸಾಜೆ ಜಾಲ್ಲೊ ಫಳಾರೂಕ್ ಹೊ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- ಫಳ್ ತರ್ನೆಂ ಆಸ್ತಾನಾ ರಾಂದುನ್ ನಿಸ್ತೆಂ ಕರ್ಯೆತಾ. ಭಾಜುನ್, **ಪೋಡಿ** ಕರ್ಯೆತಾ. ಪಿಕ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಫಳಾಂಚ್ಯೊ ಪೋಡಿ ರುಚಿಕ್. ಹಾಚೊ **ಸೂಪ್** ಕರ್ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರೀ ಬರೆಂ. ಫಳ್ ಮ್ಹೊಂವಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಜಗೊವ್ನ್ ದವರ್ನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸೆವ್ಯೆತ್.
- ಸಕಾಳಿಂ ಸಾಂಜೆರ್ 4 ಮೆಜಾ ಕುಲೆರಾಂಭರ್ ಹಾಚೊ ರೋಸ್ ಸೆವ್ಯೆತ್.
- **ಏಕ್ ಮ್ಹಯ್ನೊಭರ್ ಹೆಂ ಫಳ್ ಸದಾಂಯ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಕಿಮೋಥೆರಪಿವರ್ನಿ ಚಡ್ ಮಾಪಾನ್ ಪಿಡಾ ಗೂಣ್ ಕರ್ಯೆತ್ ಮ್ಹಣ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಂಚಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯ್.**
- **ಕ್ಯಾನ್ಸರ್: ಹಾಚೆ ಖೊಲೆ ವಾ ರುಕಾ ಸಾಲಿಂಥಾವ್ನ್ ಕಸಾಯ್ ತಯಾರ್ ಕರ್ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಯಂತ್ರಣಾರ್ ಹಾಡ್ಯೆತಾ.**

  ಸಕ್ಕಡ್ ಥರಾಂಚ್ಯಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರಾಂಕ್ ಹೆಂ ಫಳ್ ರಾಮಬಾಣ್. ಹೆಂ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಖಂಚೆಯ್ ಆಡ್‌ಪರಿಣಾಮ್ ನಾ. ಹಾಂತುಂ ವಿಶೇಸ್ ವಕ್ತಾಸಕತ್ ಆಸಾ.





33. ಲಿಂಬೊ

:	ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು	ಹಿಂ	:	ನಿಂಬೂ
:	ನಿಂಬೂಕ	ಮ	:	ಚೆರುನಾರಂಗ್ಣ್ಯ
:	ಲಿಂಬೆ ಪುಲಿ	ಇಂ	:	Lemon
:	Aurantifolia/ Citrus lemon			

ೃಕಾ ಘರಾಣ್ಯಾಕ್ ಜಾಯ್ ಪಡ್ಚೊ ಗರ್ಜೆಚೊ ಫಳ್ ಲಿಂಬೊ. ಲೊಣ್ಚೆಂ ರ್ಣಂಕ್ ಪಸಂದ್. ಹಾಚೆಂ ಶರ್ಬತ್ ತಾನ್, ಪೀಂತ್, ಪುರಾಸಣ್ ಉಣೆ ಕರ್ತಾ. ಚೆ ಖೊಲೆ, ಫುಲಾಂ ಸರ್ವ್ ಪರ್ಮಳಿಕ್.

್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್ **ಜಿರ್ವಣೆ ಸಕತ್** ವಾಡಯ್ತಾ. ಪುರಾಸಣ್, ತಾನ್ ನಿವ್ರಾಯ್ತಾ, ಪೀಂತ್ ನಿತ್ಳಾಯ್ತಾ. ರೋಗ್ ನಿರೋಧಕ್ ಸಕತ್ ವಾಡಯ್ತಾ.

ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್, ಮ್ಹೊಂವ್ ಸಮಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ **ತಕ್ಲಿ ದೂಕ್, ಹರ್ದೆಂ ದೂಕ್, ಹುಲಪ್, ಪೊಟಾಂತ್ ಆಡ್ವಾಳ್ಚೆಂ, ತಕ್ಲಿ ಘುಂವ್ಚೆಂ** ರಾವ್ತಾ. ಆತಂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಹಾಚೆಂ ಶರ್ಬತ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.

ತಕ್ಲಿ ಫಡ್ಚಿ : ಲಿಂಬ್ಯಾಚಿಂ ದೋನ್ ಅರ್ಧಾಂ ತಿಕ್ಕೆ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ಕಾನಾಲಾಗಿಂ ದವರ್ಚೆಂ. **ಕೆಸಾಂಕ್** : ಆವಾಳೆ, ಲಿಂಬೆ ಫಾಲ್ನ್ ಕೆಲ್ಲೆಂ ತೇಲ್ ವಾಪರ್ಚೆಂ. ಹಾಚೆ ವರ್ವಿಂ ಕೇಸ್ ಝುಡ್ಚೆಂ ರಾವ್ತಾ.

1ಕು. ಮೆತಿ, ಪಂದ್ರಾ ಬಿಲ್ಪತ್ರ್ ಖೊಲ್ಯಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ಊಬ್ ಜಾತಾನಾ ರೋಸ್ ಕಾನಾಕ್ ಸೊಡ್ಲ್ಯಾರ್ **ಕಾನಾಂತ್ ಹುಲ್ಪೊಂಚೆಂ** ಉಣೆಂ ಜಾತಾ.

ಸೊಭಾಯ್ ವೃದ್ಧಿ ಕರುಂಕ್ : ಲಿಂಬ್ಯಾ ಸಾಲ್ ತೊಂಡಾಕ್ ಘಸ್ಚಿ, ಖೊಲೆ, ಹಳ್ದಿ ಪಿಟೊ ಲಿಂಬ್ಯಾ ಸಾಲ್ ಝುರವ್ನ್ ತೊಂಡಾಕ್ ಸಾರವ್ನ್ 15 ಮಿನುಟಾಂ ನಂತರ್ ತೋಂಡ್ ಧು. ಮಿರಿಯೊ ಆನಿ ಮುಂಬ್ರಾಂಕ್ ಬರೆಂ. ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್, ತಾಂತ್ಯಾಚೊ ಧವೊ ಬೋಳ್ ಭರ್ಸುನ್ ತೊಂಡಾಕ್ ಪೂಸ್. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಊಬ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಧು. ಮುಖಮಳಾಚೊ ಪರ್ಜಳ್ ಚಡ್ತಾ.

ಖೊರೊಜ್ : ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್, ಕಾಯ್ಬೆವ್ ಪಾಲ್ಯಾ ರೋಸ್, ವಕ್ತಾ ಲಿಂಬ್ಯಾ ಪಾಲ್ಯಾ ರೋಸ್, ಲಿಂಬ್ಯಾ ಆಂಕ್ರ್ಯಾ, ರುವೆ ಅಂಕ್ರ್ಯಾ, ತುಳ್ಸಿ, ಬಿಲ್ಪತ್ರ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಶಿಜವ್ನ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ನ್ಹಾಂವ್ಚೆಂ.

ತೊಂಡಾಂತ್ ವ ಜಿಬೆಕ್ ಫಡ್ : ಲಿಂಬ್ಯಾ ಸಾಲ್ ಪುಸ್ಚಿ, ಶರ್ಬತ್ ಕರ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.

ಭುಕ್ ನಾ ತರ್: ಆಲೆಂ, ಮಿರ್ರ್ಯಾ ಪಿಟೊ, ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೊಸಾಂತ್ ಫಾಲ್ನ್ ಪಿಯೆ. ಅಜೀರ್ಣ್, ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್, ವಾಯಾಚೆ ಉಪದ್ರ್ ಆನಿ ಗಾಂಟಿ ದೂಕ್ ನಿವಾರ್ತಾ.

- **ದಂತಾಂಕ್ :** ಶರ್ಬತ್/ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಟೈಫಾಯ್ಡ್, ಉದ್ಕಾಡೆ, ಕೊಲೆರಾ ಹಾಕಾ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.
- **ಲಿವರ್ ಉಪದ್ರಾಕ್:** ಲಿಂಬ್ಯಾ ಶರ್ಬತಾಕ್ ಖೊಡೆಸಾಕರ್ ಘಾಲ್ನ್ ಊಬ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಸಕಾಳಿಂಚೆ ದಿ. ಲಿವರ್ ಬರೆಂ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಾ.
- **ಮೊಟಾಯ್ ದೆವಂವ್ಕ್ :** ದೋನ್ ಕು. ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್, ಏಕ್ ಕು. ಮ್ಹೊಂವ್, 200ಗ್ರಾಂ ಊಬ್ ಉದ್ಕಾಕ್ ಭರ್ಸುನ್, ಸದಾಂ ಸಕಾಳಿಂ ಪಿಯೆ.
- **ತಾಪ್ :** ಪುಟಿ ಚ್ಹಾ, ಇಲ್ಲೊ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್, ಸಾಕರ್ ಘಾಲ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದೀ ಮಲೇರಿಯಾ ತಾಪಾಕ್ ಬರೆಂ. ಹಾಕಾ 'ಲೆಮನ್ ಟೀ' ಮ್ಹಣ್ತಾತ್.
- **ಉದ್ಕಾಡೆ ಬಾಂದ್ಲ್ಯಾರ್:** ಕುಳಿತ್ ಬರೊ ಉಕಡ್ನ್ ವಾಳ್. ತ್ಯಾ ಉದ್ಕಾಕ್ ಮೀಟ್ ಆನಿ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಮುಳ್ವಾದಿಕ್:** ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೊಸಾಂತ್ ಬರೆಂ ಪಿಕ್‌ಲ್ಲೆಂ ರಸ್ಬಾಳೆಂ ಕೆಳೆಂ, ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆ. ಗಾಯ್ಚ್ಯಾ ದುದಾಕ್ ಏಕ್ ಲಿಂಬ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಪೀಳ್ನ್ ಏಕ್ ಹಪ್ತೊ ಸೆಂವ್ಚೊ.
- **ಮೂತ್ ಸುಟೊಂಕ್:** ತಾಜಾ ಕೊಬಾ ರೊಸಾಕ್ ಬೊಂಡ್ಯಾ ಉದಾಕ್, ಆಲ್ಯಾ ರೋಸ್, ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್, ಪಿಟೊ ಘಾಲ್ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಮೂತ್ ಸಲೀಸ್ ಸುಟ್ತಾ.
- ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಹುನ್ ಉದ್ಕಾಕ್ ಲಿಂಬ್ಯಾರೋಸ್ ಪೀಳ್ನ್ 2 ಕು. ಮ್ಹೊಂವ್ ಘಾಲ್ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ **ಮುತ್ತಾಸಾ ಹುಲಪ್** ಆನಿ **ಹರ್ದ್ಯಾಂತ್ ಹುಲಪ್** ರಾವ್ತಾ.
- **ಬಿ.ಪಿ. ಉಣಿ ಜಾಂವ್ಕ್ :** 15 ಲಿಂಬೆ ಸಮಾ ಅರ್ಧಾಂ ಕರ್ನ್ ತಾಕಾ ಮೀಟ್ ಭರ್ನ್ 15 ದೀಸ್ ವೊತಾಂತ್ ಸುಕಂವ್ಚೆಂ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಧಾಡಾವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ಚೊ. ಏಕ್ ಮ್ಹಯ್ನೊಭರ್ ತೆಂ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ **ಬಿ.ಪಿ. ವ ರಗ್ತಾದಾಬ್** ಉಣೊ ಜಾತಾ.
- **ಕಾನ್ ವಾಂವ್ಚೆಂ:** ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್ ದೋನ್ ಥೆಂಬೆ ಕಾನಾಂಕ್ ಘಾಲ್ಯಾರ್ ರಾವ್ತಾ. **ಗಾಂಟಿ ದೂಕ್ ಮಸ್ಸಲ್ಸ್ ದೂಕ್:** ತರ್ನ್ಯೊ ಅಂಕ್ರ್ಯೊ ವಾಟುನ್ ತಿಳೆಲ್ ತೆಲಾಂತ್ ಖತ್ಕತೊ ಕಾಡ್ನ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.



34. ವೊವ್ಳಿ ರೂಕ್

ಕ : ರೆಂಜೆ ಮರ, ರೆಂಜೆಲು, ಪಗಡೆ ಹೂ
ಸಂ : ಬಕುಲಿ, ಸಿಂಗ, ಕೇಸರ
ಇಂ : bulletwood tree
ಹಿಂ : ಮೌಲ್‌ಸಿರೀ
ಮ : ಇಲಾಂಜ್ಞಿ
ವೈ : Mimusops elengi



ರ್ಮಳಿಕ್ ಘುಲಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಪರಿಸರಾಂತ್ ಮಧುರತಾ ವಾಂಟ್ಚೊ, ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ಳ್ಚೊ ವೊಫ್ಳಿರುಘುಡಾ ರೂಕ್. ಹ್ಯಾ ಕಾರಣಾನ್ ದಿವ್ಯಾಂತ್ ತೇರ್ ತಯಾರ್ ಕರುಂಕ್ ರೂಕ್ ಗರ್ಜೆಚೊ. ಪಿಕ್‌ಲ್ಲಿಂ ಫಳಾಂ ಹಳ್ದುವ್ಯಾ ರಂಗಾಚಿಂ. ಸುಕ್ಣಿಂ ಸಾವ್ಜಾಂಕ್ ಣ್, ಘರಾಂತ್ ಉಪ್ಯೋಗಾಕ್ ಪಡ್ಚೆ ಸಾಮಗ್ರಿ ತಯಾರಾಯೆಕ್, ಮೊನ್ಜಾತಿ, ಕಿಡಿಂಕ್ ಲಾಧಿಕ್ ಆಸ್ತ್. ಚಿಕ್ಕುಚ್ಯಾ ಬಿಂಯಾಂಬರಿ ಫಳಾಭಿತರ್ ವ್ಹಡ್ಲಿ ಬಿ ಆಸ್ತಾ. ಧವಿಂ-ಳ್ದುವಿಂ ರಂಗಾಚಿಂ ಘುಲಾಂ ಪರಿಸರಾಂತ್ ಪರ್ಮಳ್ ಪ್ರಚಾರ್ತಾತ್. ಹಾಚಿಂ ಘುಲಾಂ ಕ್ಲ್ಯಾರಿ ವಾಸ್ ಸಬಾರ್ ದೀಸ್ ಪರ್ಮಳ್ ದಿತಾ. ಘುಲಾಂ ಆನಿ ಫಳಾಂತ್ ತೆಲಾಚೊ ಶ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಖಾಣಾವೊರ್ವೆಂತ್, ಪರ್ಮಳಿಕ್ ತೆಲಾಂತ್ ತೆಂ ವಾಪರ್ತಾತ್.

ತ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ವೊಫ್ಳಿರುಘುಡೆ **ದರ್ಕಾಲ್ ಆನಿ ಪೀಂತ್** ನಾಸ್ ಕರ್ತಾ. ಘುಲಾಂಚೊ ಪಿಟೊ ತಕ್ಲಿ ಫಡಾಫಡೆಕ್ ಮುಡಿಬರಿ ವೊಡ್ಚೆಂ.

ಅಸ್ಕತ್ ನಿಜ್ಜ್ಯಾಂಕ್: ರುಕಾಚೆ ಸಾಲಿಚೊ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ಘೊಟ್ ಭರ್ಲ್ಯಾರ್ ದಾಂತ್ ಆನಿ ನಿಜ್ಜೊ ಘಟ್ ಜಾತಾತ್. ಸಾಲಿ ಸುಕವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ದಾಂತ್ ಘಾಸ್ಲ್ಯಾರ್ ನಿಜ್ಜ್ಯಾಂತ್ ಥಾವ್ನ್ ಯೆಂವ್ಚೊ ಪೂ, ರಗತ್, ತೊಂಡಾಚೆ ಘಾಣ್ ಪಯ್ಸ್ ವೆತಾ. ದಾಂತ್ ಘಾಸ್ಚೊ ಪಿಟೊ ಕರ್ಚ್ಯಾಕ್ ಧಾರಾಳ್ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಜಾತಾ.

ಉದ್ಕಾಡೆ ನಿವಾರಣಾಕ್: ವೊಫ್ಳಿರುಘುಡ್ಯಾಂತ್ ಧಾರಾಳ್ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ್ ಆಸಾ ದೆಕುನ್ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ನಿವಾರಕ್. ಪಿಕ್‌ಲ್ಲಿಂ ಫಳಾಂ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಉದ್ಕಾಡೆ ರಾವ್ತಾ. ಆನ್ನಿಕೆ ಫಡ್ ಆನಿ ಖೆವಾದ್ ನಿಯಂತ್ರಣಾಕ್ ಹಾಡ್ತಾ.

ಗಳೊ ದುಕಿಕ್: ವೊಫ್ಳಿರುಘುಡೆಚಿ ಬಿ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಘುರವ್ನ್ ಗಳ್ಯಾಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.

ಕೆಸೊಳೆಕ್: ವೊಫ್ಳಿರುಘುಡೆ ರುಕಾಚಿ ಸಾಲ್ ಗಾಯ್ಜ್ಯಾ ಮುತಾಂತ್ ಘುರೊನ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.

ತಾಪಾಕ್: ರುಕಾಚೆ ಸಾಲಿಚೊ ಪಿಟೊ ದುದಾಂತ್ ಘೆಂವ್ಚೊ.

ಸ್ತ್ರೀಯಾಂಕ್: ಹಾಚಿಂ ಫಳಾಂ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಆನಿ ಸಾಲಿಚೊ ಕಸಾಯ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಸ್ತ್ರೀಯಾಂಕ್ ಧವೆಂ ವೆಚೆಂ ಉಣೆಂ ಜಾತಾ. **ದಾದ್ಲ್ಯಾಂಕ್:** ವೊಫ್ಳಿರುಘುಡೆ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ವೀರ್ಯ್ ವೃದ್ಧಿ ಜಾತಾ.



35. ಸಾತೆನಾ ಸಾಲಿ

: ಮದ್ದಾಲೆ — ಹಿಂ : ಸತೌನ

: ಸಪ್ತಪರ್ಣಿ — ಮ : ದೈವಪಾಲ

: ಪಾಲೆದಮರ — ಇಂ : Ditabark, devil tree

: Alstonia scholaris

ಹೊ ರೂಕ್ 20 ಮೀಟರ್ ಉಬಾರ್ ವಾಡ್ತಾ. ಖೊಲ್ಯಾರ್ ಸಾತ್ ಬೊಟಾಂ ಭಾಷೆನ್ ಭಾಗ್ ಆಸಾತ್. ದೆಕುನ್ ಹಾಕಾ ಸಪ್ತಪರ್ಣಿ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಸಾಲಿಂತ್ ದುದಾ ದೀಕ್ ಆಸಾ. ಫುಲಾಂ ಘೊಸ್ ಘೊಸ್ ಜಾವ್ನ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಸುಂದರ್. ಫುಲ್ತಾನಾ ಹಾಚೊ ಪರ್ಮಳ್ ವಿಶೇಸ್. ಅಸ್ತಮಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಸ್ಲೆಲ್ಯಾಂನಿ ಪಯ್ಸ್ ರಾಂವ್ಚೆಂ. ಹೊ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ವಕ್ತಾಸಕತ್ ಭರೊನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೊ ರೂಕ್.

ಚತ್ರಾಯ್: ಸಾತೆನಾ ಸಾಲ್, ಕಾಜ್ರ್ಯಾಚಾ ಆನಿ ಖ್ವಿರ್ಯಾಚ್ಯಾ ರುಕಾಂಚಿ ವಳಕ್ ಸಮಾ ಆಸೊಂದಿ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಉಸ್ಮಡ್:** ಏಕ್ ಕು. ಸಾಲಿಚೊ ರೋಸ್, ಏಕ್ ಕು. ಮ್ಹೊಂವ್ ಚಿಮ್ಟಿ ಇಫ್ಲಿ ಪಿಟೊ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಏಕ್ ಮ್ಹಯ್ನೊ ಘೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ರುಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಗಾಂಟಿ ದುಕಿಕ್:** ಹಾಚೊ ದೀಕ್ ಪುಸ್ಚೊ.
- **ಕಾನ್ ದೂಕ್:** ದೀಕ್ ಆನಿ ಒಲಿವ್ ತೇಲ್ ಸಮಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಘೆವ್ನ್ ಮಲೇರಿಯಾ, ಕಾತಿ ಪಿಡಾ, ಉದ್ಕಾಡೆ, ರಗಾತ್ ನಿತ್ಳಾಂವ್ಕ್ 25ಗ್ರಾಂ ಸಾತೆನಾ ಸಾಲ್ 200ml ಉದ್ಕಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ 1ಕು. ಕಸಾಯ್ 14 ದೀಸ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಕೊಡಾಚಿ ಪಿಡಾ, ಪರ್ನೆ ಘಾಯ್:** ಸಾತೆನಾ ಸಾಲಿಚೊ ಪಿಟೊ, ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ದೂದ್, ಸಕಾಳಿಂ, ಸಾಂಜೆರ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ. ದೀಕ್ ಪುಸ್ಚೊ.
- **ದಂತಾಚಾ ಉಪದ್ರಾಂಕ್:** ಸಾತೆನಾ ಸಾಲಿಚೆಂ ವಕತ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ದಂತ್ ವಚೊಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ಪಾನೊ ದಿಂವ್ಚಾ ಆವಯಾಂಚೆಂ ದೂದ್ ವೃದ್ಧಿ ಜಾತಾ.
- **ಫಡಾಂಕ್, ಕಾತಿ ಪಿಡೆಂಕ್:** ಸುಕ್ಯಾ ಖೊಲ್ಯಾಂಚೊ ಪಿಟೊ ಆನಿ ಹಳದ್ ತೇಲ್ ಘಾಲ್ನ್ ಮುಲಾಮ್ ಕರ್ನ್ ಕಾತಿಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ ಆಟಿ–ಆಮಾಶೆಕ್ ಉಜ್ವಾಡ್ಚೆ ಪಯ್ಲೆಂ ಸಾಲಿಂಚೊ ರೋಸ್ 1–2 ಔನ್ಸಾಂ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ.
- ರುಕಾಚ್ಯೊ ಸಾಲಿ/ಆಂಕ್ರ್ಯೊ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ **ಕುಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಘಾಯಾಕ್** ಪುಸ್ಚೆಂ.
- ಫುಲಾಂಕ್ ಇಫ್ಲಿ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ಆನಿ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ **ದರ್ಕಾಲ್, ಪಿಂತ್, ಉಸ್ಮೊಡ್ ಪಿಡಾ** ನಿವಾರಣ್ ಜಾತಾ.
- **ವಿಕಾಳ್ ಜಿವ್ಡ್ಯಾಳಿ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್, ಪೆಟೊ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್** : ರುಕಾ ಸಾಲಿ ಬಾರಿಕ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ 10ಗ್ರಾಂ ಪೇಸ್ಟ್ 30ml ಉದ್ಕಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ತೀನ್ ಘಂಟ್ಯಾಂಕ್ ಏಕ್‌ಪಾವ್ಟಿಂ ಘೆಂವ್ಚೆಂ, ಉಪ್ರಾಂತ್ ಘಾಯಾಂಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.





36. ಸರ್ವ್‌ಸುಗಂಧ್

: ಸರ್ವಸುಗಂಧ ಹಿಂ : ಗಂಧದ್ರವ್ಯ
ಂ : ಪಿತಸಲ, ಆಸನ ಮ : ಸರ್ವಸುಗಂಧಿ
ಂ : Allspice ವೈ : Pimenta dioica

ಹೊ ಏಕ್ ಎವರ್ ಗ್ರೀನ್ ರೂಕ್ 10–12 ಮೀಟರ್ ಲಾಂಬ್. ಕಾಪಿಯೆ ತೊಟಾಂನಿ ಾವ್ಕೆರ್ ಹೊ ರೂಕ್ ಲಾಯ್ತಾತ್. ಹಾಕಾ 'ಜಾಮೈಕಾ ಪೆಪ್ಪರ್', 'ಮರ್ಟಲ್ ಪೆಪ್ಪರ್' ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಹ್ಯಾ ರುಕಾಚೆ ಸರ್ವ್ ಭಾಗ್ ಪರ್ಮಳಿಕ್ ಜಾವ್ನಾಸಾತ್. ಹಾಕಾ ಗರಂ ಮಸಾಲೊ, ದಾಲ್ಚಿನಿಕ್ ಲಾಗ್ಗಿಲೊ ಸಂಬಂದ್. ಪಾಲೆ ಮಾಸಾಕ್ ಚಡಿತ್ ರೂಚ್ ಆನಿ ಪರ್ಮಳ್ ದಿತಾತ್. ಪರ್ಮಳಿಕ್ ತೇಲ್ ಕಾಡುಂಕ್ ವಾಪರ್ತಾತ್. ರಾಂದ್ಪ್ಯಾಂಕ್ ಹೆ ಪಾಲೆ ಚಡ್ ಗರ್ಜೆಚೆ. ಹರ್ಯೆಕಾ ಕುಟ್ಮಾಂತ್ ಆಸಾಜಯ್ ಜಾಲ್ಲೊ ಹೊ ಏಕ್ ಅಪುರ್ಬಾಯೆಚೊ ಪರ್ಮಳಿಕ್ ರೂಕ್. ದೆಕುನ್ ಹಾಚೆಂ ನಾಂವ್ ಸರ್ವ್ ಸುಂಗಧ್.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ಲೊಣ್ಚೆಂ ಕರ್ತಾನಾ ಸೊಸೆಜ್ ತಯಾರ್ ಕರ್ತಾನಾ ಆನಿ ನಿಸ್ತ್ಯಾಕ್ ಪಿಟೆ **ಮಸಾಲಾ ತಯಾರ್** ಕರ್ತಾನಾ ಹ್ಯಾ ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ಉಪಯೋಗ್ ಕರ್ತಾತ್.

ವಿವಿದ್ **ಸ್ಟೂ ಪಿಟೆ,** ಮಸಾಲಾ ಪಿಟೆ ಕರ್ತಾನಾ ಹಾಚೊ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ತಾಕಾ ಖಾಯ್ಸ್ ಚಡ್ ಆಸಾ. **ಕೇಕ್ ಕರ್ತಾನಾ** ಹಾಚೊ ಪಿಟೊ ಗರ್ಜೆಕ್ ಪಡ್ತಾ.

ಪಕ್ವಾನಾಂ ತಯಾರ್ ಕರ್ತಾನಾ **ರೂಚ್, ಪರ್ಮಳ್ ದೀಂವ್ಕ್** ಏಕ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಪಿಟೊ ಜಾವ್ನಾಸಾ.

ಪರ್ಮಳ್: ಬರಿ ರೂಚ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಭಾರಿ ಪಸಂದಾಯೆಚೊ. ಭಾಯ್ಲ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂನಿ ಮಾಸ್, ಬಾರ್ಬೆಕ್ಯೂ ಕರ್ತಾನಾ ಹಾಚೊ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಧಾರಾಳ್.

ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸೆಂಟ್ ಜಾವ್ನ್ ಹಾಚೊ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಆಸಾ.

ಗ್ಯಾಸ್ ಉಣೆ ಕರ್ಚೆ ಆನಿ **ಜಿರ್ವಣ್** ವಾಡಂವ್ಚಿ ಸಕತ್ ಹಾಂತುಂ ಆಸಾ. ಹಾಚ್ಯಾ ಬಿಯಾಂನಿ ವಕ್ತಾಚಿ ಸಕತ್ ಆಸಾ.

ದಾಂತ್ ಆನಿ ನಿಜ್ಞ್ಯೊ, ನಿತಳ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಭರಿತ್ ದವ್ರುಂಕ್ ಹಾಚೆಂ ತೇಲ್ ವಾಪರ್ತಾತ್. ದಾಂತ್ ಫಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಾಪ್ಸಾಂತ್ ಹಾಚ್ಯಾ ತೆಲಾಚೊ ಏಕ್ ಥೆಂಬೊ ಘಾಲ್ನ್ ದಾಂತಾ ವಯ್ರ್ ದವರ್ಚೆಂ.

ಸರ್ವ್ ಥರಾಂಚ್ಯಾ **ಪಕ್ವಾನಾಂಕ್ ಸತು** (ಫ್ಲೇವರ್) ದಿಂವ್ಚೆ ಖಾತಿರ್ ಸೂಪ್, ಬಾರ್ಬೆಕ್ಯೂ, ಸಾಸ್, ಲೊಣ್ಚೆಂ ಆನಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಸಾಂಬಾರ್ ಪಿಟ್ಯಾಂನಿ ಘಾಲ್ತಾತ್. ಥೊಡ್ಯಾ ಪಾನಕಾಂನಿ ಹಾಚೊ ಉಪ್ಯೊಗ್ ಕೆಲಾ. ಹಾಚ್ಯಾ ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ

ಕಸಾಯ್ ವಾಯಾಕ್ ಆನಿ ಅಜೀರ್ಣಾಕ್ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಕರ್ತಾತ್. ತೇಲ್ **ಅರ್ಥೈಸ್ಸ್‌ಕ್** ಆನಿ ಮಾಸ್ಕುಲಾಂ ಮಾಲೀಶ್ ಕರ್ತಾನಾ ವಾಪರ್ತಾತ್.



37. ಅರುದ್

ಕ	:	ನಾಗದಾಳಿ	ಹಿಂ	:	ಸದಫ್, ಬಿಸ್ಕುಂವಾರಿ
ಸಂ	:	ನಾಗದಮನಿ	ಮ	:	ನಾಗತಳಿ, ಅರುದ
ಇಂ	:	Common Rue/ Garden Rue	ವೈ	:	Ruta chalepensis

ಅರುದಾಚೆಂ ಝುಡ್ ವಕ್ತಾಚೆಂ ಭಂಡಾರ್. ಲ್ಹಾನ್ ಖೊಲೆ ಹಳ್ದುವಿಂ ಫೊಸ್ ಫುಲಾಂ ಜಾತಾತ್. ಸರ್ಪಾಚೆಂ ವೀಕ್ ನಾಸ್ ಕರ್ಚಿ ಸಕತ್ ಹ್ಯಾ ಝುಡಾಕ್ ಆಸಾ. ಆದಿಂ ಹರ್ಯೆಕಾ ಘರಾಂನಿ ಹಿತ್ಲಾಂತ್ ವಾಡಯ್ತಾಲೆ. ಹಾಕಾ ಏಕ್ ವಿಶೇಸ್ ಥರಾಚೊ ಘಾಟ್ ಆಸಾ. ದೆಕುನ್ ಜಿವ್ದಾಳಿ ಹ್ಯಾ ಝುಡಾಥಾವ್ನ್ ಪಯ್ಸ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಹಾಕಾ 'ಹಾವು ನಂಜಿನ ಗಿಡ' ಮ್ಹಣ್ತಾತ್.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಮಾತ್ಯಾರ್ ವೃತ್ತಾಕಾರಾನ್ ಕೇಸ್ ಝಡ್ಚೆ :** ಹಾಚೆ ಖೊಲೆ ಪೇಸ್ಟ್ ಕರ್ನ್, ಇಲ್ಲಿ ಹಳದ್ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಏಕ್ ಮಹಿನೊಭರ್ ಮುಸ್ಚೆಂ. ಕೇಸ್ ಪಯ್ಲೆಂಚೆಬರಿಚ್ ಯೆತಾತ್.
- **ಎಕ್ಸಿಮಾ/ಕಾತಿಪಿಡಾ:** 3–4 ಕು. ಅರುದಾಚ್ಯಾ ಖೊಲ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ರೊಸಾಕ್ ಇಲ್ಲಿ ಹಳದ್ ಭರ್ಸುನ್ ಎಕ್ಸಿಮಾ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ರಗಡ್ಚೆಂ.
- **ಶೆಳ್ ಆನಿ ಖೊಂಕ್ಲಿ:** 2 ಥೆಂಬೆ ಅರುದಾಚ್ಯಾ ಪಾಲ್ಯಾ ರೊಸಾಕ್ ½ ಕು. ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಸಾಕ್ 3 ಪಾವ್ಟಿಂ 2–5 ದೀಸ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ. **ಕಠಿಣ್ ತಾಪ್ :** ಅರುದಾಚೊ ಪಾಲೊ ಝುರವ್ನ್ ಕಪಾಲಾಕ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಮುಸ್ಚೊ.
- **ಕಾನ್ ದುಕಿಕ್:** 2 ಥೆಂಬೆ ರೋಸ್ ಕಾನಾಕ್ ಘಾಲ್ಚೊ.
- **ಮಾಸಿಕ್ ಸ್ರಾವಾಚ್ಯಾ ದುಕಿಕ್:** ಪ್ರಾರಂಭ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ 4–5 ದಿಸಾಂ ಪಯ್ಲೆಂ ಅರುದಾಚ್ಯಾ ಖೊಲ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್ ½ ಕು. ಸೆಂವ್ಚೊ ವ ಹೊ ಪಾಲೊ ಮಾತ್ಯೆಚ್ಯಾ ಆಯ್ದಾನಾಂತ್ ಭಿಜಾತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ಗಾಳ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಭುಗ್ರ್ಯಾಂ ಪಿಡೆಕ್:** (ಬಾಲಗ್ರಹ) ಹೊ ಪಾಲೊ ತಿಳೆಲ್ ತೆಲಾಂತ್ ಖತ್ಕತಾವ್ನ್ ನಿವ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಭುಗ್ರ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಬೊರಿಂಕಡೆ, ತಕ್ಲಿ, ಹಾತ್ ಪಾಯ್ ರಗಡ್ಚೆಂ.

ಚತ್ರಾಯ್: ಥೊಡ್ಯಾಂಚಾ ಕಾತಿಕ್ ಹೆಂ ಝುಡ್ ಅಲರ್ಜಿಕ್. ಹುಲ್ಪಾತಾ **ವೊತಾಕ್** ಧರ್ಲ್ಯಾರ್ ದಾಡ್ಕಾಂ ಉದೆತಾತ್. ತಾಣಿಂ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ .



38. ಅಂಬುಟಿ

ಕ	:	ಹುಳಿ ಚಿಕ್ಕನ ಸೊಪ್ಪು, ಪುಳ್ಳಂಪುರಚಿ	ಹಿಂ	:	ತೀನ್‌ಪತ್ತಿಯಾಂ
ಸಂ	:	ಚಾಂಗೇರಿ	ಮ	:	ಪುಳಿಯಾರಿಲ
ಇಂ	:	Creeping wood	ವೈ	:	Oxalis corniculata

ಹೆಂ ಝುಡ್ ತೊಟಾಂನಿ, ಆಂಗ್ಣಾಂತ್ ಉದ್ಕಾ ಶೆಳ್ ಆಸ್ಲೆಕಡೆ ಕಿರ್ಲೊಂಚೆಂ ವಾಲಿ ತಣ್. ತೀನ್ ಖೊಲೆ ಒಟ್ಟುಕ್ ಆಸೊನ್ ನೆಕೆತ್ರಾ ಭಾಶೆನ್ ದಿಸ್ತಾ. ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್ ಆಂಬೊಟ್ ರೂಚ್ ದಿತಾ. ಆಂಧ್ರ, ತಮಿಳ್ನಾಡಾಂತ್ ಹ್ಯಾ ವಾಲಿಚಿ ಚೆಟ್ನಿ ಕರ್‌್ನ ಜೆವ್ಣಾ ವೆಳಿಂ ವಾಪರ್ತಾತ್. ಝುಡ್ ಥಂಡಾಯ್ ದಿತಾ ಆನಿ ಜೇರ್ಣಾ ಸಕತ್ ಉತ್ಪತ್ತ್ ಕರ್ತಾ. ಹಾಚೆರ್ ಲ್ಹಾನ್ಯಿಂ ಹಳ್ದುವಿಂ ಫುಲಾಂ ಜಾತಾತ್.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ರಗತ್ ಉದ್ಕಾಡೆ :** ಹ್ಯಾ ಝುಡಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಕಾಡ್‌್ನ 2 ಕು. ರೊಸಾಕ್, ಏಕ್ ಕು. ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ದೋನ್ ವರಾಂಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ತೀನ್ ದೀಸ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ. ಹಾಂತುಂ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಧಾರಾಳ್ ಆಸಾ.
- **ತಕ್ಲಿ ಫಡಾಫಡ್:** ಸಮಾಪ್ರಮಾಣ್ ಹ್ಯಾ ಝುಡಾಚೊ ರೋಸ್ ಆನಿ ಪಿಯಾವಾಚೊ ರೋಸ್ ಘೆವ್‌್ನ ತಕ್ಲೆಕ್ ಪುಸುನ್ ಏಕ್ ಘಂಟೊಭರ್ ವಿರಾಮ್ ಕರ್ಚೆಂ.
- **ತೊಂಡಾಂತ್ ಫಾಣ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್:** 4–5 ಖೊಲೆ, ಪಾನ್‌ಪೊಡ್ ಕೆಲ್ಲೆಬರಿ ಚಿಂವ್ಚೆಂ.
- **ಜಿವಾಂತ್ ಹುಲೊಪ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್:** ಚೆಟ್ನಿ ಚಡ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ನಾ ತರ್ ಥೊಡೆ ಖೊಲೆ ಆನಿ ಸಾಕರ್ ಝುರವ್‌್ನ ಸಕಾಳಿಂ ಆನಿ ಸಾಂಜೆರ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಹಾಗ್ಣಿ ಭಾಯ್ರ್ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್:** ಹ್ಯಾ ಖೊಲ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಪೇಸ್ಟಾ ಸಾಂಗಾತಾ ತೂಪ್ ಭರ್ಸುನ್ ಹಾಗ್ಣೆಕ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಪುಸ್ಚೆಂ. **ಮುಳ್ವಾದ್:** ಸಗ್ಳಿಂ ಝುಡಾಂ ಧುವ್‌್ನ ತುಪಾಂತ್ ಬಾವೊನ್ ನಿಸ್ತೆಂ ವ ಚೆಟ್ನಿ ಕರ್‌್ನ ಧಂಯಾಂತ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಉದ್ಕಾಡೆ:** 5 ಗ್ರಾಂ ರೋಸ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ.
- **ಘಾಯಾಂಕ್:** 10–12 ಖೊಲ್ಯಾಂಚೊ ಪೇಸ್ಟ್ ಲೇಪ್. **ದೂಕ್ ಆನಿ ಸುಜ್** 10–15 ಝುಡಾಂಚೊ ಪೇಸ್ಟ್ ಸುಜ್ ಆನಿ ದೂಕ್ ಆಸ್ಲೆ ಕಡೆನ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.
- **ಖಿಲೊ ಜಾಲ್ಯಾರ್**: ಹ್ಯಾ ಖೊಲ್ಯಾಂಚೊ ಪೇಸ್ಟ್ ಪುಸ್ಯೆತ್, ಹೊ ರೋಸ್ ಸಂಧ್‌ವಾತ್, ಕಿಡ್ನಿಸ್ಟೋನ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾಂನಿ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ. ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಹಾಂತುಂ ಅಕ್ಸಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಅಧಿಕ್ ಮಾಪಾನ್ ಆಸಾ.



39. ಆಗ್ರಾ ಪಾಳ್

ಕ : ಅಗ್ರದ ಬೇರು
ತು : ಅಗ್ರದ ದೈ

ಹಿಂ ಝುಡಾಂ ಧರ್ಣಿರ್ ಪ್ರಸಾರೊನ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಖೊಲ್ಯಾಂ ಮದೆಂ ಏಕ್ ಲಾಂಬ್ ದೇಂಟ್ ಯೇವ್ನ್ ತಾಚೆ ವಯ್ರ್ ಜಾಂಬ್ಳಿ ಫುಲಾಂ ಜಾತಾತ್. ತೋಟಾ ದೆಗಾಂನಿ ಆಗ್ರಾಪಾಳಾಂ ಜಾಯ್ ತಿತ್ಲಿಂ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾತ್.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ತೊಂಡಾಂತ್ ಫಡ್, ಜಿಬೆರ್ ಆಗ್ರುಂ ಮಾಂಡ್ಲ್ಯಾರ್:** ಆಗ್ರಾಚ್ಯಾ ಪಾಳಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಆನಿ ಜಿರೆಂ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ.

  ಬೊಂಡುಲೊ (ತೆಂಡೆಲ್) ಗಂಧಾಬರಿ ಝುರವ್ನ್ ನಾ ತರ್ ಚಾಬೊನ್ ತೊಂಡಾಂತ್ ಥೊಡೊ ವೇಳ್ ದವರ್ಚೆಂ. ರೋಸ್ ಗಿಳ್ಚೆತ್. **ತೊಂಡಾಂತ್ ಫಡ್** ಪಡ್ಚೆಂ ರಾವ್ತಾ.
- **ಪೊಟಾಂತ್ ಮಡ್ಯೆಲ್ಯಾರ್:** ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪೋಟ್ ಪಾಡ್ ಜಾವ್ನ್ ಪೊಟಾಂತ್ ಮಡ್ಯೆಲ್ಲೊ ಅನ್ಫೋಗ್ ಜಾತಾ, ತವಳ್ ಆಗ್ರಾಚಾ ಪಾಳಾಂಚೆಂ ವಕತ್ ಬೋವ್ ಬರೆಂ.
- ಸುರ್ಣಾಚ್ಯೊ (ಕೊಟ್ಟೆ ಮುಳ್ಳು) ಸಾಲಿ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಜಿರೆಂ ಭರ್ಸುನ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ 2–3 ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ **ತೊಂಡಾಂತ್ಲೆ ಫಡ್** ಮಾಯಾಗ್.
- **ತಾಳ್ಯಾಚಿ ಸುಜ್** : ಆಗ್ರಾಪಾಳಾಂ ಮೊವಾಂತ್ ಝುರೊವ್ನ್ ಥಾ ದೀಸ್ ತಾಳ್ಯಾಕ್ ಸಾರಂವ್ಚೆಂ.



40. ಆಡ್ಸೊಗೊ

ಕ : ಆಡುಸೋಗೆ
ಹಿಂ : ಅಡುಲ್ಸಾ
ಸಂ : ವಸಾಕ, ಸಿಂಹಪರ್ಣಿ
ಮ : ಅಡಲೋಡಗಂ
ಇಂ : Malabar nut
ವೈ : Adathoda vasica

ಸಾಧಾರಣ್ ಜಾವ್ನ್ ಹೆಂ ಝುಡ್ ಘರಾ ಭೊಂವ್ತಣಿಂ ವೋಂಯ್ತ್ ವ ಮಾರ್ಗದೆಗೆನ್ ಆಸ್ತಾ. ಹಾಕಾ ನಂಜಿ ವೋಡ್ನ್ ಕಾಡ್ಚೊ ಗೂಣ್ ಆಸಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕನ್ನಡಾಂತ್ 'ವಾಸಸ್ಥಳ ಕಾಪಾಡುವವರು' ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ 'ವಾಸಕಾ"ಮ್ಹಣ್ ಆನ್ಯೇಕ್ ನಾಂವ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಪಾಂಚ್ವ್ಯಾ ಶತಮಾನಾಂತ್‌ಚ್ ಪೊಪ್ಸಾಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಗಳ್ಸಿಯೆತ್. ಆಜ್‌ಕಾಲ್ ಸ್ತ್ರೀಯಾಂಚ್ಯಾ ಮಾಸಿಕ್ ಸ್ರಾವಾ ಸಂಬಂಧಿತ್ ಪಿಡೆಂಕೀ ಹೆಂ ಗಳ್ಸಿತಾತ್ ಆನಿ 'ಅಶೋಕ' ರುಕಾಕ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ ತಿತ್ಲೆಂಚ್ ಮಹತ್ವ್ ಆಡ್ಸೊಗ್ಯಾಕ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ದೃಢ್ ಜಾಲಾಂ.



ಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ಭುಗ್ರ್ಯಾಂಕ್ ಖೊಂಕ್ಲಿ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಪಾಳ್ ಝುರವ್ನ್ ಮ್ಹೊಂವಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ **ದರ್ಕಾಲ್** ಉದಾಕ್ ಜಾವ್ನ್ **ಖೊಂಕ್ಲಿ** ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

ಲಾಂಬ್ ಕಾಳಾಚಿ ಖೊಂಕ್ಲಿ, ಉಸ್ಮೊಡ್ : ಪಾಲ್ಯಾ ರೋಸ್, ಮ್ಹೊಂವ್, ಆಲ್ಯಾರೋಸ್ ಭರ್ಸುನ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ, ವ ಆಡುಸೋಗೆಚ್ಯಾ ಪಾಳಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ತಾಕಾ ಮಿರಿಯಾ ಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಸಾಕ್ 2 ಪಾವ್ಪಿಂ ಘೆಂವ್ಚೆಂ. ಖೊಲೆ ಸಿಗರೇಟಿಬರಿ ರೆವ್ಡಾವ್ನ್ ಧುಂವರ್ ಸೆಂವ್ಚೊ.

ಖೊಂಕ್ಲೆ ಸಾಂಗಾತಾ ರಗತ್ ಆಯ್ಲ್ಯಾರ್ : ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್, 4–6 ಕು. ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಪಿಂ ಜೆಂವ್ಣಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಘೆಂವ್ಚೊ.

ಸಂಧ್‌ವಾತ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ : ಗಾಂಟಿ ದುಕಿನ್ ಕಷ್ಟಾತೆಲ್ಯಾಂನಿ ಖೊಲೆ ವಾಟುನ್ ದೂಕ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾಕ್ ಲೇಪ್ ಘಾಲ್ಚೊ ವ ಝುಡಾಚ್ಯಾ ಸಾಲಿಚೊ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ದೂಕ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ ಕಡೆ ಶೆಕ್ ದಿಂವ್ಚೊ.

ಖೊರೊಜ್ ಆನಿ ಕಾತಿಚ್ಯಾ ಪಿಡೆಕ್: ಪಾಲೊ ವಾಟುನ್, ಹಳದ್ ಆನಿ ಗಾಯ್ಚೆಂ ಮೂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪುಸ್ಚೆಂ. **ಪಾಂಯಾಂಚಿ ಅಡಿ ಹುಲ್ಪಾಲ್ಯಾರ್** ಪಾಲೊ ದಾಡಾವ್ನ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಕರ್ನ್ ಸಕಾಳಿಂ ಸಾಂಜೆರ್ ಹುಲಪ್ ಉಣೊ ಜಾತಾವರೆಗ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.

ಸ್ತ್ರೀಯಾಂಕ್ ಧವೆಂ ವೆಚ್ಯಾಕ್: ಅಡ್ಸೋಗೆಚ್ಯಾ ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್, ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಸಾಕ್ 3 ಪಾವ್ಪಿಂ 15 ದೀಸ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ.

ರಗತ್ ಉಣೆಂ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ (ಎನಿಮಿಯಾ): 4 ಕು. ರೋಸ್, 2 ಕು. ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸದಾಂ ಸಕಾಳಿಂ ಆನಿ ರಾತಿಂ ನಿರಾಳ್ ಪೊಟಾಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.

ಮುಳ್ವಾದಿಕ್: ಪಾಲ್ಯಾ ರೋಸ್ ನಾ ತರ್ ಪಾಳಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ. ಖೊಲೊ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ಮುಳ್ವಾದ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾಕ್ ಶೆಕ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ.

ಮುತ್ತಾನಾ ಹುಲಪ್ ವಾ ಅಡ್ಚಣಿ: ಆಡ್ಸೋಗೆಚಿಂ ಫುಲಾಂ ಸುಕವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ಇಲ್ಲೊ ಘೆಂವ್ಚೊ ವ ಫುಲಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ಘೆಂವ್ಚೊ.

ದೊಳೆ ತಾಂಬ್ಡೆ ಜಾವ್ನ್ ಹುಲ್ಪಾಲ್ಯಾರ್: ಆಡ್ಸೋಗೆಚಿಂ ಫುಲಾಂ ದೊಳ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಭೊಂವ್ತಣಿಂ ಇಲ್ಲೊ ವೇಳ್ ದವರ್ನ್ ನಿದ್ಚೆಂ.

ಲಿವರ್, ಹಳ್ದುವೊ ರೋಗ್ ಆನಿ ದಂತಾಂಕ್: ಖೊಲ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಭುಗ್ರ್ಯಾಂಕ್ ದೋನ್ ಕು., 1 ಕು. ಮ್ಹೊಂವ್; ವ್ಹಡಾಂಕ್ 3–4 ಕು. ದಿಸಾಕ್ 2 ಪಾವ್ಪಿಂ ಸಕಾಳಿಂ ಆನಿ ರಾತಿಕ್ 7 ದೀಸ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ದಂತ್ ತಾಂತ್ಯಾಂ ಸಮೇತ್ ಭಾಯ್ರ್!

ಚಿತ್ರಾಯ್: ಗರ್ಭೆಸ್ತ್ ಸ್ತ್ರೀಯಾಂನಿ ಪಯ್ಲ್ಯಾ 5 ಮ್ಹಯ್ನ್ಯಾಂನಿ ಆಡ್ಸೋಗೆ ಉಪಯೋಗ್ ರ್ಚೆಂ ಬರೆಂ ನ್ಹಯ್.



41. ಅಶ್ವಗಂಧ್

ಕ	:	ಹಿರೇಮದ್ದಿನ ಗಿಡ	ಹಿಂ	:	ಅಶ್ವಗಂಧ್
ಸಂ	:	ಅಶ್ವಗಂಧ	ಮ	:	ಅಮುಕ್ಕಿರಂ
ಇಂ	:	Winter cherry	ವೈ	:	Withania somnifera

ಹಿಂ ಝುಡಾಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂತ್ ವಿರಳ್. ದೋನ್ ಥರ್ ಆಸಾತ್. ಕಾಟ್ ಆನಿ ವಾಗಯಿಲ್ಲೆಂ. ದುಸ್ರಿ ಜಾತ್ ವಕ್ತಾಕ್ ವಾಪರ್ತಾತ್. ಕಾಟ್ ಜಾತಿಚಿಂ ಪಾಳಾಂ, ಪುಸುಂಕ್ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಕರ್ತಾತ್. ಹ್ಯಾ ಝುಡಾಂಚಿ ಸುಕ್ಯಾ ಹವ್ಯಾಂತ್ ಕೃಷಿ ಕರ್ತಾತ್. ಝುಡಾಂಚ್ಯಾ ಪಾಳಾಂನಿ ತೇಲ್ ಆಸ್ತಾ. ಭಾರತಾಂತ್ 3000 ವರ್ಸಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಹಾಚೆಂ ಪಾಳ್ ಘಾಯಾಂಚ್ಯಾ ದುಕಿಕ್ ವಾಪಾರ್ತ್ತಾಲೆ. ಘಾಯ್ ಪರಿಹಾರಾಕ್ ಪೆನ್ಸಿಲಿನಾಕ್ ಮಿರ್‍ವೊನ್ ಗೂಣ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಗಮನಾಕ್ ಆಯ್ಲಾಂ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಶಿರಾಂಚಾ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯೆಕ್** ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಜಾವ್ನ್ ಪ್ರಾಯ್‍ವಂತಾಂಕ್ ಅರಿಷ್ಟ ವಾ ಟಾನಿಕ್ ಬರೆಂ. ಮೂತ್ ಸುಟೊಂಕ್, ಗಾಂಟಿ ದೂಕ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ಸಬಾರ್ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವ್ರಾಂವ್ಕ್ ಹಾಚೊ ಪಿಟೊ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.
- ಪಾಳಾಂ ಕೊಡ್ಡು ತರೀ **ಶೆಳಿಚಿ ಪಿಡಾ, ವಾತ, ಕಫ:** ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್(ಕಾತಿ ಪಿಡಾ) ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್, ಉಸ್ಮೊಡ್, ಖೊರೊಜ್, ಫಡಾಂಕ್ ಝುಡಾಂಚ್ಯಾ ಪಾಳಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ವಾಪಾರ್‍ಜೊ.
- ಪಾಲೆ ಊಬ್ ಕರ್ನ್ **ಸುಜ್** ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಹಾತಾಂಕ್, ಪಾಯಾಂಕ್, ಫಡಾಂಕ್, ದೊಳೆ ತಾಂಬ್ಡೆ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ವಯ್ರ್ ದವರ್ಲ್ಯಾರ್ ಸುಜ್ ದೆಂವ್ತಾ. ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ಗಂಧ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಸುಜ್ ಆನಿ **ಫಡಾಂ** ವಯ್ರ್ ಪುಸ್ಜೊ.
- ಪಾಲೆ ಚರ್ಬೆಂತ್ ಯಾ ತುಪಾಂತ್ ಉಕ್ಡುನ್ ಮುಲಾಮ್ ವಾ ತೇಲ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ರುಂವಾಂ ಆನಿ **ಘಾಯ್ ನಿವ್ರಾಂವ್ಕ್** ಉಪ್ಕಾರ್ತಾತ್.
- **ಸುತ್ತುರ್ ಕೀಡ್** (ರಿಂಗ್‍ವರ್ಮ್) ತರ್ನಿ ಫಳಾಂ ಧಾಡಾವ್ನ್ ಇಲ್ಲಿಶಿ ಹಳದ್ ಭರ್ಸುನ್ ಮನ್ಯಾಂಕ್ ಆನಿ ಮಸ್ಜಾತಿಂಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.
- **ಪೆಂಕಾಡ್ ದುಕಿಕ್**: 2–5ಗ್ರಾಂ ಪಿಟೊ ತೂಪಾಂತ್ ವಾ ಸಾಕ್ರಿಂತ್ ಭರ್ಸುನ್‍ಸೆಂವ್ಚೆಂ. ಪೆಂಕ್ಡಾ ದೂಕ್ ರಾವಂವ್ಕ್ ಆನಿ ನೀದ್ ಪಡೊಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ಪಾಳಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ಸಂಧ್‍ವಾತ್ ಹಾಕಾ 3ಗ್ರಾಂ ಪಿಟೊ, 3ಗ್ರಾಂ ತೂಪಾಂತ್ ವಾ ಮ್ಹೊಂವಾಂತ್ ಸಕಾಳಿಂ, ಸಾಂಜೆರ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಪಿಂ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.



ಖೊಂಕ್ಲೆಕ್: 15ಗ್ರಾಂ ಆಂಕ್ರ್ಯೊ ನಾ ತರ್ ಬೊಂಗೆ 200 ಮಿ.ಲೀ. ಉದ್ಕಾಂತ್ ಉಕಡ್. ಪಾಲೆ ಮೋವ್ ಪಡ್ತಾನಾ ಗಾಳ್. ದಿಸಾಕ್ 3 ಯಾ 4 ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆ. ಶೆಳ್, ಜಾಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಪಾಳಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ವಾ ಅಶ್ವಗಂಧ ಅರಿಷ್ಟ ಬರೆಂ.

ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್: ಹಿಂವೆ ದಿಸಾ ಥಾವ್ನ್ ಏಕ್ ವರ್ಸ್‌ಭರ್ ಹಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಅಸ್ಕತ್ಯಾಂಕ್ ನವೆಂ ಚೇತನ್ ಆನಿ ಉಲ್ಲಾಸ್ ಲಾಭ್ತಾ. ಅಸ್ಕತ್ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್ 10ಗ್ರಾಂ ಪಿಟೊ, 10ಗ್ರಾಂ ತಿಳೆಲ್ ತೇಲ್, 10ಗ್ರಾಂ ತೂಪ್, 3ಗ್ರಾಂ ಮ್ಹೊಂವ್, ಭರ್ಸುನ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಘಟಾಯ್ ಮೆಳ್ತಾ.

6ಗ್ರಾಂ ಪಿಟೊ, 6ಗ್ರಾಂ ಖೊಡ್ಯಾ ಸಾಕರ್, 6ಗ್ರಾಂ ಮ್ಹೊಂವ್, 10 ಗ್ರಾಂ ತೂಪ್ ಹೆಂ ಭರ್ಸುನ್ ಚಾರ್ ಮ್ಹಯ್ನೆಭರ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ. **ಸಕತ್ ಜೊಡುಂಕ್** ಬರೆಂ.

ಜಿವ್ಡಾಳ್, ಇಚ್ಚು ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್ – ಹ್ಯಾ ಝಡಾಚ್ಯೊ ಬಿಯೊ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೊಸಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ. ವೀಕ್ ದೆಂವ್ತಾ.

ಲಂಯ್ಗಿಕ್ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಅಶ್ವಗಂಧ ಕಾಲ್ದೆಂ ಚ್ಹಾ ಕುಲೆರ್ ಪಿಟೊ ಹಫ್ತ್ಯಾಕ್ ದೋನ್ ಯಾ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ದುದಾಂತ್ ಘೆಂವ್ಚ್ಯೊ. ಕುಡಿಚೆಂ ಬಳ್ ಚಡ್ತಾ ಆನಿ ನವೆಂ ಚೇತನ್ ಲಾಭ್ತಾ. ಸ್ತ್ರೀಯಾಂಕ್ ಧವೆಂ ವೆಚ್ಯಾಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.

ಉಡಾಸಾಚಿ ಸಕತ್ ಉಣಿ ಆಸ್ಲೆಲ್ಯಾಂಕ್ ಅಶ್ವಗಂಧ ಲೇಹ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ್ ಸವ್ಕಾಸಾಯ್ ಲಾಭಯ್ತಾ. ಅಶ್ವಗಂಧ್ ಪಿಟೊ ದುದಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ಯಾ ಬಾರ್ಲಿ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಲಿಂಬ್ಯಾರೋಸ್, ಖೊಡ್ಯಾ ಸಾಕರ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ **ಜೋರ್ ತಾನ್** ಲಾಗ್ಚಿ ಬಾಗಯ್ತಾ.



42. ಆಕಾರಕರ

	:	ಹೊಮ್ಮುಗ್ಳು	ಹಿಂ	:	ಅಕಾರಕರ
ಂ	:	ಅಗ್ರಗ್ರಹಿ	ಮ	:	ಅಕ್ಕಿಕರುಕ
ಂ	:	Button Flower	ವೈ	:	Anacyclus pyrethrum

ಂ ಝುಡ್ ತಳ್ಯಾ ದೆಗೆನ್ ಉದ್ಕಾ ಶೆಳ್ ಆಸ್ಲೆಕಡೆ ತೊಟಾ ಗಾದ್ಯಾಂ ಮೆರೆಂನಿ ವಾಡ್ತಾ ್ಯ ಝುಡಾಚೆ ತುದ್ಯೆರ್ ಹಳ್ದುವ್ಯಾ ಬೊಂಗ್ಯಾ ಭಾಶೆನ್ ಫುಲ್ ಆಸ್ತಾ. ತೊಂಡಾಂತ್ ಾಲ್ನ್ ಚಾಬ್ತಾನಾ 'ಜುಂ' ಅನ್ಭೊಗ್ ಜಾತಾ. ಹಿಂ ಝುಡಾಂ ಆಮ್ಚಾ ಗಾಂವಾಂತ್ ಪ್ರೂಪ್ ತರೀ ಹೆಣೆತೆಣೆ ಮೆಳ್ತಾತ್.

ಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ದಾಂತ್ ದುಕಿಕ್: ಫುಲ್ ತೊಂಡಾಂತ್ ಚಾಬೊನ್ ತಾಚೊ ರೋಸ್ ಇಲ್ಲೊ

ವೇಳ್ ಉರವ್ನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಉಡಂವ್ಚೊ. ದಾಂತ್ ದೂಕ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ ತಾಳೊ ಖೊರ್ಜುಂಚೊ, ಸುಟನಾತ್ಲೊ ತಾಳೊ ಸುಡಾಳ್ ಜಾತಾ.

- **ಉದ್ಕಾಡೆ ರಾವಂವ್ಕ್:** ಸಗ್ಳೆಂ ಝುಡ್ ಇಲ್ಲ್ಯಾ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಉಕಡ್ನ್ ತೆಂ ಉದಾಕ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಉದ್ಕಾಡೆ ರಾವ್ತಾ.
- **ಖೊರ್ಜಿಕ್, ಅಲರ್ಜಿಕ್ :** ಪಾಂಯಾಂಕ್ ಖೊರೊಜ್ ಆಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಹೆ ಖೊಲೆ ವಾಟುನ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಖೊರೊಜ್, ದಾಡ್ಕಾಂ ಮಾಯಾಗ್.
- **ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಆನಿ ಎಕ್ಸಿಮಾ:** ಹ್ಯಾ ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್ ವ ಕಸಾಯ್ ಖೊರೊಜ್ ಕಾತಿ ಪಿಡಾ ಆಸ್ಲೆಲ್ಯಾಂಕ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಗೂಣ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ.
- **ಸಂಧ್‌ವಾತ್:** ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ಸಂಧ್‌ವಾತಾಚಿ ಸುಜ್ ಆಸ್ಲೆ ಕಡೆ ಪುಸುನ್ ಧುಂವ್ಕ್ ಗಳ್ಸಿಲ್ಯಾರ್ ವ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಸುಜ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ.
- **ಭುರ್ಗಿಂ ಉಲಂವ್ಕ್ ತಡವ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್:** ಝುಡಾಚ್ಯಾ ಪಾಳಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ದೀ. ಮತ್ ಚುಕ್ಲೆಲ್ಯಾಂಕ್ ಹ್ಯಾ ಝುಡಾಚೊ ಪಾಳಾಂ ಪಿಟೊ ಹುಂಗೊಕ್ ದೀ, ನಾ ತರ್ ಚಿಮ್ಟಿ ಪಿಟೊ ಮ್ಹೊಂವಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಸೆಂವ್ಕ್ ದಿವ್ಯೆತ್.



43. ಇಂಗ್

ಕ	:	ಇಂಗು	ಹಿಂ	:	ಹಿಂಗ
ಸಂ	:	ಬಾಲಿಕಾ, ಭುಟ್ನಸನ್	ಮ	:	ಕಾಯಂ
ಇಂ	:	Asafoetida	ವೈ	:	Ferula asafoetida

ಇಂಗ್ ಎಕಾ ರುಕಾಚೆಂ ಮೇಣ್. ಪಂಜಾಬ್, ಕಾಶ್ಮೀರ್, ಅಫ್ಘಾನಿಸ್ತಾನ್ ಹ್ಯಾ ದೆಶಾಂನಿ ಹೆ ರೂಕ್ ಆಸಾತ್. ಇಂಗ್ ಮ್ಹಸ್ತು ಉಪ್ಕಾರಾಕ್ ಪಡ್ಚೆಂ ವಕತ್. ಗರ್ಭಾ ಸಂಬಂಧಿಂ, ಶಿರಾಂಚ್ಯಾ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯೆನ್ ಕುಡಿಂತ್ ಕೆಸೊಳ್ಳ್ಯೊ ಉಟ್ಲ್ಯಾರ್; ಉಸ್ಮೊಡ್, ವೊಂಕಿಕ್, ಅಜೀರ್ಣ್, ದಂತಾಂಕ್, ವಾಯಾಕ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಪಿಡೆಂಕ್ ಜಾತಾ! ಶಿರಾಂಚಿ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಉಣಿ ಕರ್ನ್ ಸಕತ್ ವಾಡಯ್ತಾ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- ಲ್ಹಾನ್ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್ ದಂಬು ಬಾಂದ್ಲ್ಯಾರ್ ವ ಉಸ್ಮೊಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಎಕಾ ನಳ್ಯಾ ಕುಡ್ಕ್ಯಾರ್/ ದೊಯೆಂತ್ ಕೆಂಡಾಂ ಘಾಲ್ನ್ ಲ್ಹಾನ್ ಕುಡ್ಕೊ ಇಂಗ್ ಘಾಲ್. ತಾಂತ್ಲೊ ಧುಂವೊರ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸರ್ತಾನಾ ಭುರ್ಗ್ಯಾಕ್ ಧುಂವಾತ್ರ ವಯ್ರ್ ಧರ್. 3 ದೀಸ್ ಅಶೆಂಚ್



ೆಲ್ಯಾರ್ ದಂಬು ಬಾಂದ್ಯೊ ರಾವ್ತಾ. ವ ತಾಂದ್ಳಾ ತೆದೊ ಭಾಜ್‌ಲ್ಲೊ ಇಂಗ್, 1 ಕು. ಹುನ್ ಉದಾಕ್ ಆನಿ 1 ಕು. ಓಮಸತ್ವ ಹಾಂತುಂ ಝುರವ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ ದಿಂವ್ಚೆಂ. ಘಂಟ್ಯಾಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಕ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಉಸ್ಮೊಡ್ ವ ದಂಬು ಬಾಂದ್ಚೆಂ ಸವ್ಕಾಸ್ ರಾವ್ತಾ.

ಭುಗ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಪೊಟ್ಕಾಣೆಕ್: ದಂತಾಂಚ್ಯಾ ಉಪದ್ರಾನ್ ಭುಗ್ಯಾಂಕ್ ಕಠೀಣ್ ಪೊಟ್ಕಾಣಿ ಆಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಇಂಗ್ ಭಾಜುನ್, ವೊಂವೊಂ, ಶಾಂತಿಕಾಯ್, ಹಾಚಿ ಘಾಯ್ಲಿ ಸಾಲ್ ತಿನೀ ಏಕಾಚ್ ಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ಎಕಾ ಕುಲೆರಾಂತ್ ಮೀಟ್, ಕಾಲ್ಡ್ಯಾ ಕು. ನಿಸಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ ದಿಂವ್ಚೆಂ. ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೊಸಾಂತ್ ಇಂಗ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ದಂತಾಂಕ್ ಬರೆಂ.

ದಾಂತ್ ಕಿಡಿನ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್: ಕಠಿಣ್ ಫಡಾಫಡಿನ್ ಸೊಸುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾತ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಿಂ ಲ್ಹಾನ್ ಕುಡ್ಕೊ ಇಂಗ್, ಆರತಿ ಕರ್ಪೂರಾ ಸಾಂಗಾತಾ ದಾಂತಾಂಚ್ಯಾ ದೊಂಪ್ಯಾಕ್ ದವರ್ಚೆಂ. ತೊಂಡಾಂತ್ ಉದಾಕ್ ಆಯಿಲ್ಲೆಂ ಭಾಯ್ರ್ ಉಡಂವ್ಚೆಂ.

ಋತುಸ್ರಾವಾ ವೆಳಿಂ ಜಾಂವ್ಚಿ ದೂಕ್: ಪ್ರಾರಂಭ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಆದ್ಲ್ಯಾ ದಿಸಾ ಕೆಳ್ಯಾಂತ್ ಚಿಮ್ಟಿ ಇಂಗ್ ಭರ್ಸುನ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಪೊಟ್ಕಾಣಿ ಆಸಾನಾ.

ಮುಂಬ್ರಾಂಕ್: ಇಂಗ್ ಇಲ್ಲ್ಯಾ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಕರ್ಗೊನ್ ಮುಂಬ್ರಾ ವಯ್ರ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.

ಅಜೀರ್ಣಾಕ್: ಭಾಜ್‌ಲ್ಲೆಂ ಇಂಗ್, ಮಿರಿಂ, ಸುಕಿ ಸುಂಠ್, ಓಮ, ಜಿರೆಂ, ಕಾಳ್ಜಿರೆಂ, ಇಂದುಪ್ಪು, ಇಪ್ಲಿ, ಏಕಾಚ್ ಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಧಾಡಾವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ಡಬ್ಯಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ದವರ್. ಜೆವ್ತಾನಾ ಇಲ್ಲೆಂ ತೂಪ್ ಘಾಲ್ನ್ 1 ಕು. ಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್ ಜೆಂವ್ಚೆಂ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಉದಾಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ಜೀರ್ವಣೆಚಿ ಸಕತ್ ಪಾಟಿಂ ಮೆಳ್ತಾ.

ಶ್ವಾಸನಾಳ್ ಸೋಂಕ್: ಮ್ಹೊಂವ್, ಸುಂಠ್, ಇಂಗ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಸುಕಿ ಖೊಂಕ್ಲಿ, ಉಸ್ಮೊಡ್ ನಿವಾರ್ತಾ. ಕಸ್ತಿ ರೊಸಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಕಾಲ್ದೆಂ ಕುಲೆರ್ ಪಿಯಾವ್ ರೋಸ್, 2 ಕುಲೆರ್ ಮ್ಹೊಂವಾಂತ್ ಇಂಗ್ ಝುರವ್ನ್ ಭುಗ್ಯಾಂಕ್ ದಿ.



44. ಕೇಸಾಗ್ರೊ

ಕೇಶರಾಜ, ಝುರಿ ಗಿಡ	ಹಿಂ : ಸಮಲ್‌ಪತ್ರಿ
: ಹಂಸರಾಜ್, ಹಂಸಪಾದಿ	ತು : ಕಟ್ಟಕಣಿ
: Maiden hair	ವೈ : Adiantum capillus

ಝುಡಾಂ ಚಟ್ಟ್ಯಾಂನಿ ಸೊಬಾಯೆಕ್ ಲಾಯ್ತಾತ್. ಪಾವ್ಸಿಲ್ಯಾ ದಿಸಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ್ಕ ಶೆಳ್ ಆಸ್ಚ್ಯೆ ಥಂಯ್ ಪಾಕಾಂಬರಿಂ ಧರ್ಣಿ ಥಾವ್ನ್ ಫುಟೊನ್ ಯೆತಾತ್.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಮಾತ್ಯಾಚೆ ಫಡ್, ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್:** ಹಾಕಾ ಸಾಂಗ್ಲ್ಲೆಂ ವಕತ್. ಹೆಂ ಭಾರಿ ಥಂಡಾಯ್ ದಿತಾ. ಕೆಸಾಂತ್ ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫಾವರ್ವಿಂ ಕೆಸಾ ಮುಳಾಂತ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಫಡಾಂಕ್ ಹ್ಯಾ ಝುಡಾಚೊ ಪೇಸ್ಟ್ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೊಸಾಂತ್ ವಾಟುನ್, ಕೆಸಾ ಮುಳಾಂಕ್ ದಾಟ್ ಲೆಪ್ಚೆಂ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಶಿಕಾಯ್ ಪಿಟೊ ವ ಚಣ್ಯಾಂ ಪಿಟ್ಯಾಂತ್ ಹಫ್ತ್ಯಾಕ್ 2 ಪಾವ್ಟಿಂ ಮಾತೆಂ ಧುಂವ್ಚೆಂ.
- **ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಂದ್ಚೊ, ಉಸ್ಮೊಡಿನ್ ದಂಬ್ ಬಾಂದ್ಚೊ ಆನಿ ಹರ್ದೆಂ ಭರೊನ್ ಆಯಿಲ್ಲೆಬರಿಂ ಜಾಂವ್ಚೆಂ, ತಕ್ಲಿ ಜಡ್, ಪುರಾಸಣ್ :** ಏಕ್ ಮೂಟ್ ಪಾಲೊ ಪಾತಳ್ ಲುಗ್ಟಾಂತ್ ಬಾಂದುನ್, ಉದ್ಕಾಂತ್ ಖತ್ಕತಾವ್ನ್, ಸುರಯ್ ತಾಂದು ಘಾಲ್ನ್, ಪೇಜ್ ತಯಾರ್ ಕರ್‍ನ್, ಸಕಾಳಿಂ ತಾಕ್ ಘಾಲ್ನ್ ದೋನ್ ಹಪ್ತೆಭರ್ ಪೇಜ್ ಜೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಅಜೀರ್ಣ್ ನಿವಾರಾಣ್ :** ಚಡ್ ಮಸಾಲೊ ಘಾಲ್ಲೆಂ ನಿಸ್ತೆಂ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಹರ್ಯಾಳಿ ತಣ್ ಘಾಲ್ನ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್‍ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ **ಭುಕ್ ವೃದ್ಧಿ** ಜಾತಾ. ಮೂತ್ ಸರಾಗ್ ವಚೊಂಕ್ ಕುಮಕ್ ಕರ್ತಾ.
- **ಪೊಪ್ಸಾಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಖೊಂಕ್ಲೆಕ್,** ಆನಿ ಹೆರ್ ಶ್ವಾಸ್ ಸಂಬಂದಿ ಪಿಡೆಕ್ ಟೊನಿಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಗಳ್ಸಿತಾತ್. **ಕೇಸ್ ಝುಡ್ಚೆ ಆನಿ ತಕ್ಲಿ ಖಡ್ಡೆ** ಜಾಂವ್ಚಿ ರಾವಯ್ತಾ.
- **ಋತುಸ್ರಾವ್, ವೆಳಾರ್ ಜಾಂವ್ಕ್** ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ಖೊಲ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್ ವ ಕಸಾಯ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ. 30ml ದಿಸಾಕ್ 2 ಪಾವ್ಟಿಂ.



45. ಕಲ್ಲಂಟಾಂ (ಕಾಟ್ ವಾಂಯ್ಗಿಂ)

ಕ	:	ಕಾಡು ಬದನೆ	ಹಿಂ	:	ಬಡಿ ಕಟೇರಿ
ಸಂ	:	ಬ್ರಹತಿ	ತು	:	ಕುದನೆ ದೈ, ಕಾಡು ಕಲ್ಲಾಂಟೆ
ಮ	:	ಆನಚುಂಡ	ವೈ	:	Solanum torvum

ಹೆಂ ಏಕ್ ಕಾಟ್ ವಾಂಯ್ಯಾಂ ಝುಡ್ ತರೀ ಹಾಂತುಂ ಸಬಾರ್ ವಕ್ತಾಗೂಣ ಆಸಾತ್. ಘೊಸ್ ಘೊಸ್ ಲ್ಹಾನ್ ವಾಂಯ್ಗಿಂ ಜಾತಾತ್. ಹಾಚಿಂ ಫಳಾಂ ಸುಕವ್ ತಮಿಳ್‌ನಾಡಾಂತ್ ಸಾಂಬಾರಾಕ್ ವಾಪರ್ತಾತ್. ಫಾಂಟೆ ಅಸ್ಕತ್, ವೆಗ್ಗಿಂ ಮೊಡ್ತಾತ್ ಕರಂಟಾಂಚೆ ವರ್ನಿ ತಿಕ್ಕೆ ಲ್ಹಾನ್ ಫಳ್. ಪಿಕ್ಲ್ಯಾರ್ ಹಳ್ದುವಿಂ. ಕೊಯ್ರ್ ಉಡಯಿಲ್ಲಾ ಜಾಗ್ಯಾಂನಿ, ರಸ್ತ್ಯಾಂ ದೆಗೆನ್ ಸರ್ವತ್ರ್ ಹಿಂ ದಿಷ್ಟಿಕ್ ಪಡ್ತಾತ್. ವಾಂಯ್ಯಾಂತ ಆಸ್‌ಲ್ಲಿ ನಂಜಿ ಹಾಂತುಂ ನಾ. ಲಿವರ್, ಪೀಂತ್ ಹಾಚ್ಯೊ ಚಟುವಟಿಕೊ ವೃದ್ಧಿ ಕರ್ತಾ ಪಾಳಾಂ, ಖೊಲೆ, ಸಾಲಿ, ಫಳಾಂ ಫುಲಾಂ ಉಪಯೋಗಾಕ್ ಪಡ್ಚೆ ಭಾಗ್ ಜಾವ್ನಾಸಾತ್



ತ್ತ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ಹಳ್ದುವೊ ರೋಗ್ ಯೇವ್ನ್ ಬದ್ಲಾಲ್ಲೊ ಆಂಗಾಚೊ ಬಣ್ ಪಯ್ಲೆಂಚಾಬರಿ ಜಾಂವ್ಕ್ ಹ್ಯಾ ಝುಡಾಚಿಂ ಪಾಳಾಂ, ಖೊಲೆ 1 ಮೂಟ್ ಭರ್/ 25–30ಗ್ರಾಂ ಧಾಡಾವ್ನ್ ¼ ಗ್ಲಾಸ್ ಕಸಾಯಾಕ್, ತಿಳೆಲ್ ತೇಲ್ ¼ ಕು. ಭರ್ಸುನ್ ತೀನ್ ಮ್ಹಯ್ನೆ ಪರ್ಯಾಂತ್ ರಾತಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ಪಾಲ್ಯಾರೋಸ್ ಘಾಲ್ನ್ ತೇಲ್ ಹುನ್ ಕರ್ಚೆಂ. ಸದಾಂ ಮಾಲೀಸ್ ಕರ್ನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ನ್ಹಾಂವ್ಚೆಂ. ಫುಟ್ಲ್ಲಿ ಕಾತ್, ಖೊರೊಜ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

ರಗತ್ ಚಡಯ್ತಾ, ಜಿರ್ವಣ್, ಭುಕ್ ವಾಡಯ್ತಾ. ದರ್ಕಾಲ್ ಆನಿ ವಾಯಾಚೆ ತೊಂದ್ರೆ ನಿವ್ರಾಯ್ತಾ.

ಕಾತಿ ಪಿಡಾ, ತಾಪ್, ರಗ್ತಾಂತ್ ದೋಷ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್, ನೀದ್ ನಾ ತರ್, ಖೊಂಕ್ಲಿ, ಸಂಧ್‌ವಾಯಾ ಸಂಬಂಧಿ ಪಿಡೆಂಕ್, ಕಸಾಯ್ ಭಾರಿ ಬರೆಂ ವಕತ್.

ಕೇಸ್ ಝುಡ್ಚ್ಯಾಕ್ ಮಾತ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾ ಖೊಲ್ಯಾಚೊ ಪೇಸ್ಟ್ ಪುಸ್ಚೊ. ಹಾಚಿಂ ತರ್ನಿ ಫಳಾಂ **ಮಿಟಾ ಉದ್ಕಾಂತ್** ಘಾಲ್ನ್ ಸೆವ್ಯೆತ್.

ತರ್ನಿ ಫಳಾಂ ಧಾಡಾವ್ನ್ **ಸಾರ್, ಸಾಂಬಾರ್, ಸುಕೆಂ** ನಿಸ್ತೆಂ ಕರ್ಯೆತ್.

ಮತ್ ಚುಕ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್, ಹೆಂ ಪರಿಣಾಮ್‌ಕಾರೀ ವಕತ್ ತಶೆಂಚ್ **ತಾಪಾಕ್**.



46. ಕಾಜ್ಯಾಮೊಕೊ

:	ಕಾಡಿಗರಗ	ಹಿಂ	:	ಭಾಂಗ್ರಾ
:	ಭೃಂಗರಾಜ್	ಮ	:	ಕೈಯುನ್ನ್ಯಂ
:	ಗರ್ಗ	ಇಂ	:	Trailing eclipta
:	Eclipta alba			

ರ್ಗಿರ್ ಪಾಸಾರ್ಚೆಂ ಲ್ಹಾನ್ ಝುಡ್, ಲಾಂಬ್ಯೆ ಖೊಲೆ ಆನಿ ಧವಿಂ ಲ್ಹಾನ್ ಫುಲಾಂ. ವಾಂಶ್ ಆಸ್ಚೆ ಮಾತ್ಯೆಂತ್ ಪುಷ್ಕಳ್ ವಾಡ್ತಾತ್. ಹೆಂ ವಾರ್ಷಿಕ್ ಝುಡ್. ಖೊಲೆ ತಾಂತ್ ಮುಡ್ಡಿಲ್ಯಾರ್ ಹಾತ್ ಕಾಳೊ ಜಾತಾ. ಹಾಚಿ ಚೆಟ್ನಿ, ತಂಬ್ಳಿ (porridge) ಮಾರ್ ಕರ್ನ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಕೇಸ್ ಧವೆ ಜಾಂವ್ಚೆ ರಾವ್ತಾತ್. ನಾರ್ಲೆಲ್ ತೆಲಾಂತ್ ಚೊ ರೋಸ್ ಗಾಳ್ನ್ ತೇಲ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ವಾಪಾರ್ಲ್ಯಾರ್ ಭಾರಿ ಥಂಡಾಯ್.

ತ್ತ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ಕೇಸ್ ಝುಡ್ಚೆ, ವೆಗ್ಗಿಂ ಧವೆ ಜಾಂವ್ಚೆ, ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್: ಹೆಂ ತೇಲ್ ಮಾಖುನ್ ಎಕಾ ವೊರಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ನ್ಹಾಂವ್ಚೆಂ. ಕೇಸ್ ಲಾಂಬ್ ವಾಡ್ತಾತ್. ನೀದ್ ಯೇನಾ ತರ್

ಹೆಂ ತೇಲ್ ಮಾಲಿಶ್ ಕರ್‍ನ್ ನ್ಹಾಂವ್ಚೆಂ. ತೇಲಾಕ್ ಮೇಂದಿ, ಬೇಸೊಪ್ಪು, ಪಾತಿ ಕಣ್ಸಾಂ, ದೂದ್‌ವಾಲಿ ಪಾಳಾಂ, ಲಿಂಬೆ, ವಾಳೆರಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಭರ್ಶಿಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ. ದೊಳ್ಯಾಂಚಿ ದೀಷ್ಟ್ ವೃದ್ಧಿ ಜಾತಾ.

- **ಘಾಯಾಂಕ್, ಫಡಾಂಕ್:** ಹಾಚೊ ರೋಸ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ರಗತ್ ವಾಳ್ಚೆಂ ರಾವ್ತಾ. ಹೆಂ ತೇಲ್ ಸಂದ್‌ವಾತ್, ಸುಜ್, ದೂಕ್ ಹಾಕಾ ವಾಪರ್ಯೆತ್. ಮಾಲಿಸ್ ಕರುಂಕ್ ಉತ್ತಿಮ್ ತೇಲ್. **ಅಜೀರ್ಣ್, ಹುಲಪ್:** ರೊಸಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ 2 ಕು. ಘೆಂವ್ಚೆಂ, ವಾಯ್ ಉಣೊ ಜಾತಾ. ಜಿರ್ವಣ್ ಸಕತ್ ಚಡ್ ಜಾವ್ನ್ ನವೆಂ ಚೇತನ್ ಮೆಳ್ತಾ.
- **ಹಳ್ದುವೊ ರೋಗ್, ಪೊಟಾಂತ್ ದೂಕ್, ಲಿವರ್ ಉಪದ್ರ್:** ರೊಸಾಕ್ ಗೋಡ್ ಭರ್ಸುನ್ ಕಸಾಯ್ ಸೆಂವ್ಚೊ ವ ತಾಕಾಂತ್ ರೋಸ್ ಘಾಲ್ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ರಗತ್ ಚಡ್ತಾ, ರಗತ್ ವಾಳ್ಚೆಂ ರಾವಂಪ್ಚಿ ಸಕತ್ ಹಾಕಾ ಆಸಾ.
- **ರಗತ್ ನಿತಳ್ ಕರ್ತಾ:** ಧವಿಂ ಶಿಬಾಂ, ಖೊರೊಜ್, ಪಾಯ್ ಘುಟ್ಚ್ಯಾಕ್ ಹೆರ್ ಕಾತಿಚ್ಯಾ ಪಿಡೆಕ್ ರೋಸ್ ಲೇಪನ್ ಕರ್‍ನ್, ಪೊಟಾಕೀ ಸೆಂವ್ಚೊ.
- **ಶೆಳ್, ಖೊಂಕ್ಲಿ:** ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್, ಮ್ಹೊಂವ್, ಪಾಲೊ ಹೆರ್ ಭಾಜಿಯೆ ಸಾಂಗಾತಾ ಘಾಲ್ನ್ ನಿಸ್ತೆಂ ಕರ್‍ನ್ ಖಾಂವ್ಚೆಂ. **ತಾಳೊ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್:** 2 ಕು. ರೊಸಾಕ್ ಎಕ್ ಕು. ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಪಾಂಯ್ ಘುಟ್ಚೆ:** ಪಾಲೊ ಝುರವ್ನ್ ಹಾತ್‌ಪಾಯಾಂಕ್ ಪುಸುನ್ ನಿದ್ಚೆಂ. (ತೇಲ್‌ಯಿ ಪುಸ್ಯೆತ್) ತೇಲ್ ರಾತಿಂ ನಿದ್ತಾನಾ ಪುಸುನ್ ಸಕಾಳಿಂ ನ್ಹಾಲ್ಯಾರ್ **ದೀಷ್ಟ್ ವೃದ್ಧಿ, ಚೆಟ್ನಿ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ದರ್ಕಾಲ್, ರಗತ್ ಉಣೆಂ ಜಾಂವ್ಚೆಂ, ಕಾತಿ** ಪಿಡಾ ಪರಿಹಾರ್.



47. ಕರಂಟಾಂ

ಕ	:	ಕರಂಡೆಕಾಯಿ ಕವಳೆ	ಹಿಂ	:	ಕರೊಂಡಾ
ತು	:	ಕರಂಡೆಕಾಯಿ	ಮ	:	ಕರಂಡಾ
ಇಂ	:	Karanda	ವೈ	:	Carissa caranda/ ovata

ಕರಂಟಾಂ ಅತ್ಯಂತ್ ಪ್ರಾಚೀನ್ ಕಾಳಾಚ್ಯಾ ಫಳಾಂ ಪಯ್ಕಿ ಎಕ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಕಾಂಟ್ಯಾಂನಿ ಬೊಲ್ಯಾ ವಾಲಿ ಭಾಶೆನ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಝುಡ್. ಕಳ್ಯಾಂ ಬರಿ ಸೊಭಿತ್ ಘೊಸ್ ಘೊಸ್ ಧವಿಂ ಪುಲಾಂ ಜನವರಿಚ್ಯಾ ಅಖ್ರೇಕ್ ದಿಸ್ತಾತ್. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಪಾಚ್ವಿಂ ಫಳಾಂ ಜಾತಾತ್ ತಿಂಚ್ ಕರಂಟಾಂ ಪಿಕ್ತಾನಾ ತಾಂಬ್ಡಿಂ ಉಪ್ರಾಂತ್, ಕಾಳ್ಯಾ ಬಣಾಚೆಂ ಜಾತಾತ್



ಟಿಕ್ ಆನಿ ಆಂಬೊಟ್ ತರೀ **ಜಿರ್ವಣೆಕ್** ಬರಿಂ. ಹಾಚೆಂ ಲೊಣ್ಚೆಂ ಫಾಲ್ನ್ ಸ್ಭರ್ ದವರ್ನ್ ಗಳ್ಸಿತಾತ್. ಪಾಳಾಂ **ಮತ್ ಚುಕ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್** ಮತ್ ಯೇಂವ್ಕ್ ಪರ್ತಾತ್.

ತ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ಹಾಚೆಂ **ಲೊಣ್ಚೆಂ** ಆಂಬ್ಯೆಂ- ಗೊಡ್ಯೆಂ ವರ್ಸ್‌ಭರ್ ಗರ್ಜೆಕ್ ವಾಪರ್ತಾತ್. ಹಾಚಿಂ ಫಳಾಂ ಆಮ್ಶಿಂ- ಗೊಡ್ಶಿಂ. ಪಿಕ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಖಾಂವ್ಕ್ ರುಚಿಕ್ ಹಾಚೆ ಸಾಂಗಾತಾ ಮೀಟ್/ ಮಿರ್ಸಾಂಗ್ ಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್ ಖಾಂವ್ಕ್ ತರ್ನಾಟಿಂ ಭುರ್ಗಿಂ ಲಾಲೆತಾತ್.

ಪ್ರೊಟೀನ್, ಸತ್ವ್, ಖನಿಜಾಂಶ್ ಆನಿ ಸಬಾರ್ ಕ್ಯಾಲರಿ ಸತ್ವ್ ಆಸಾತ್, ಲೊಂಕ್ಡಾ ಸಕತ್ ಆಸಾ. **ಜಿರ್ವಣೆ ಸಕತ್, ಪುರಾಸಣ್** ನಿವ್ರಾಂವ್ಚಿ, **ಪಿಂತಾಚಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್** ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ರಂಗ್ ತಯಾರ್ ಕರುಂಕ್ ಕರಂಟಾಂ ವಾಪರ್ತಾತ್.



48. ಕಾಂಟೆರಿ

: ಮುಳ್ಳುಬದನೆ — ಹಿಂ : ರೆಂಜಿನಿ
: ಕಂಟಕಾರಿ — ಮ : ಕಂದನ್ ಕಟ್ಟಿರಿ
: Yellow Berried night shade — ವೈ : Solanum surattense

ರ್ಚ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂತ್ ವಾಟೆದೆಗೆನ್, ಮಲ್ನಾಡ್ ಗಾಂವಾಂನಿ ದಿಸ್ಚಿಂ ಹಿಂ ಝುಡಾಂ, ಂಟ್ಯಾ ವೈಂಗಿಂ. ಝುಡಾಂ ಎಕಾ ಬೊಲ್ಯಾ ಭಾಶೆನ್ ವಿಸ್ತಾರ್ತಾತ್. ಝುಡಾ ವಯ್ರ್ ಕಾಂಟೆ ಆಸಾತ್ ಕೀ ತೆಂ ಆಪ್ಡುಂಕ್‌ಚ್ಚ್ ಕಷ್ಟ್. ಅಶೆಂ ಹಾಚೆಂ ಅನ್ಯೇಕ್ ನಾಂವ್ ಸ್ಪರ್ಶ'. ಫುಲಾಂ ನಿಳ್ಯಾ, ರಂಗಾಚಿಂ. ಉರುಟ್ ಪಾಚ್ವಿಂ, ತುದ್ಯೆರ್ ಧವಿಂ. **ವಾತ್,** ಗೂಣ್ ಕರ್ಚಿ ಸಕತ್ ಆಸಾ.

ತ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ಮೂತ್ ಸುಟ್ತಾ, ಖೊಂಕ್ಲಿ, ಲಿವರ್ ವಾಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಬ್ಲಾಡರಾಂತ್ ಫಾತರ್, ದಾಂತ್ ಫಡಾಫಡ್ ಗೂಣ್ ಕರ್ಚಿ ಸಕತ್ ಆಸಾ. ಅರ್ಧೆಂ ಕುಲೆರ್ ಪಿಟೊ ಮ್ಹೊಂವಾಂತ್ ಸೆಂವ್ಚೊ.

ಅಜೀರ್ಣ್ ಆನಿ ಪಿಂತಾಚೆ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರ್ತಾ. ರಗಾತ್ ನಿತ್ಳಾಯ್ತಾ, ಸುಜ್ ಉಣಿ ಕರ್ತಾ ಆನಿ **ರಗ್ತಾದಾಬ್** ನಿಯಂತ್ರಣಾಕ್ ಹಾಡ್ತಾ. ಪಿಟೊ/ಕಸಾಯ್ ಸೆಂವ್ಚೊ.

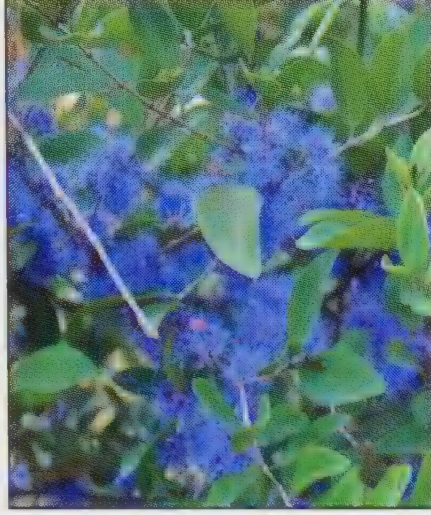
- **ಉಸ್ಮಡ್, ತಾಳ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯೆ, ಖೆಳ್ಮ್ಯೊ, ಮೊಟಾಯ್**, ತಕ್ಲಿ ಫಡಾಫಡ್, ಮುತಾಚಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಪಿಡೆಂಕ್ ಹಾಚೊ ಕಸಾಯ್ ದಿಸಾಕ್ 20ml ಸೆಂವ್ಚೊ.
- **ಖೊಂಕ್ಲೆಕ್** ½–1 ಗ್ರಾಂ ಫುಲಾಂಚೊ ಪಿಟೊ ಮ್ಹೊಂವಾಂ ಸಂಗಿಂ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಸರ್ವ್ ಥರಾಂಚಿಂ ಖೊಂಕ್ಲಿ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. ತಾಳೊ, ಗುಂಟಾಂ ಸುಜ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಹಾಚ್ಯಾ ಫಳಾಂಚೊ 10–20 ಗ್ರಾಂ ರೋಸ್ ದಿಂವ್ಚೊ. 15–20ml ಪಾಲ್ಯಾ ರೋಸ್ ನಾ ತರ್ 50–60 ಗ್ರಾಂ ಪಾಳಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್, 2ಗ್ರಾಂ ಮಿರಿಂ, 250ಗ್ರಾಂ ಸೈಂದವ ಮೀಟ್ (rock salt) ಭರ್ಸುನ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ಚೊ.
- **ತಕ್ಲಿ ದುಕಿಕ್** ಫಳಾಂಚೊ ತಾಜಾ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ನ್ ಕಪಾಲಾಕ್ ಪುಸ್ಚೊ.
- **ದಾಂತ್ ದುಕಿಕ್** ಹಾಚಾ ಬಿಯಾಂಚೊ ಧುಂವರ್ ದಾಂತಾಕ್ ಸೊಡ್ನ್ ತೊಂಡ್ ಬಂದ್ ಕರ್ಚೆಂ, ಪಾಳಾಂ, ಸಾಲಿ, ಫಳಾಂ, (ಸಗ್ಳೆಂ ಝುಡ್ ಸುಕವ್ನ್ ದವರ್ನ್) ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ಘೊಟ್ ಭರ್ಲ್ಯಾರ್ ದಾಂತಾಚೆ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರ್ತಾತ್.
- 20–50ml ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ನ್ ತಾಕಾ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸಿ ಆನಿ **ವೃತ್ತಾಕಾರಾಂತ್ ಕೇಸ್ ವೆಚ್ಯಾ** ಜಾಗ್ಯಾರ್ ಮಾತ್ಯಾವೈರ್ ಮಾಲಿಶ್ ಕರ್. ಜಾಗೊ ಮೋವ್ ಪಡ್ತಾ ಆನಿ ನವೆ ಕೇಸ್ ಉಬ್ಜತಾತ್.
- **ದೊಳೆ ದುಕ್ಲ್ಯಾರ್** 3–4 ಪಾಲೆ ವಾಟುನ್ ಥೊಡೊ ವೇಳ್ ದೊಳೆ ಧಾಂಪ್ಚೆಂ ಆನಿ ದೊಳ್ಯಾ ವಯ್ರ್ ದವರ್ಚೆಂ.
- **ಕಿಡ್ನಿ ಫಾತರ್**: ಪಾಳಾಂಚೊ ಪಿಟೊ ಅರ್ಧೆಂ ಕುಲೆರ್ ಧಂಯ್ ಭರ್ಸುನ್ 7 ದೀಸ್ ಸೆಂವ್ಚೊ.
- **ಉಸ್ಮಡ್** 50–60ಗ್ರಾಂ ಫಳಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್, 2ಗ್ರಾಂ ಭಾಜ್ಲ್ಲೆಂ ಹಿಂಗ್, 2ಗ್ರಾಂ ಸೈಂದವ ಮೀಟ್ ತಾಕಾ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ. ಖೊಂಕ್ಲಿ, ತಾಪ್, ಉಸ್ಮಡ್, ಹರ್ದ್ಯಾಂತ್ ದೂಕ್, ಖೊಂಕ್ಲಿ ಯೇವ್ನ್ ಹರ್ದ್ಯಾಂತ್ ಜಡಾಯ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ 50–60ಗ್ರಾಂ ಕಸಾಯ್ ದಿಂವ್ಚೊ.

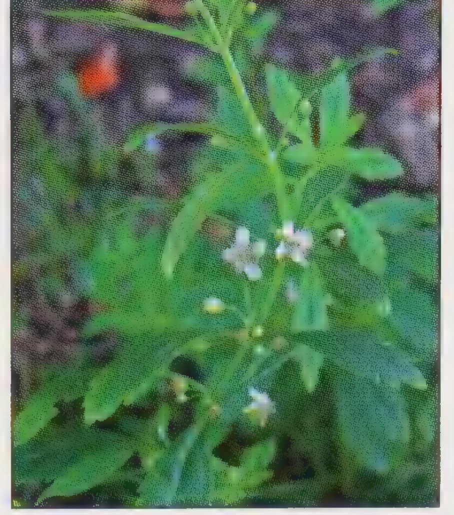
ವಿಧಾನ್: ಸಗ್ಳೆಂ ಝುಡ್ ಕಾಡ್ನ್ ವಾಟ್ಚೆಂ, 8 ವಾಂಟೆ ಉದಾಕ್ ಘಾಲ್ನ್ ಉಕಡ್ಚೆಂ. 2 ವಾಂಟೆ ಮಾತ್ರ್ ಉರ್ತಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಬಾರೀಕ್ ಉಜ್ಯಾರ್ ಉಕಡ್, ತಶೆಂಚ್ ಪರ್ತುನ್ ದಾಟ್ ಜಾತಾವರೇಗ್ ಚಾಳ್ನ್ ರಾವ್. ದಾಟ್ ಜಾತಾನಾ ಗ್ಲಾಸಾಚಾ ಬಾಟ್ಲೆಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ದವರ್ಚೆಂ. ಸಕಾಳಿಂ–ಸಾಂಜೆರ್ 1 ಕುಲೆರ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. **ಬ್ರಾಂಕಿಯಲ್ ಉಸ್ಮಡ್** ಗೂಣ್ ಕರ್ತಾ.



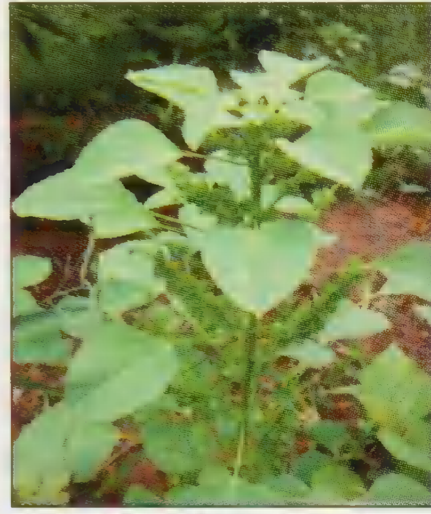
ವಕ್ತಾ ಝುಡಾಂ


49. ಕಾಳ್ಜಿರೆಂ


50. ಕಾಳ್ಯಾಂಕ್ರ್ಯೊ


51. ಕಾಟ್ ಕನ್ವಿರ್

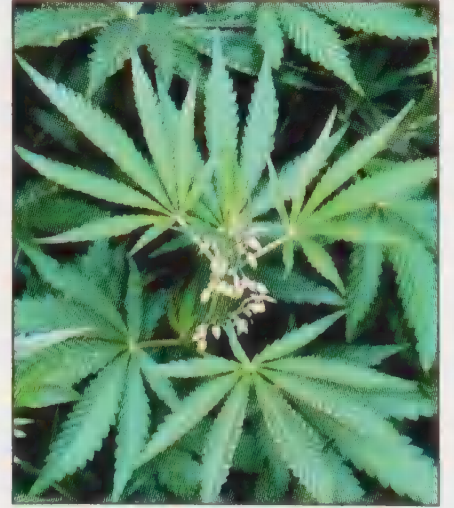

52. ಕಿರಾತೆಂ


53. ಕುಪ್ಪಿಝುಡ್


54. ಕೊಡ್ವೆಚೆಂ ಝುಡ್


55. ಗರುಡ್ ಪಾತಾಳ


56. ಗೊಂವಾಂತಣಾ ರೋಸ್

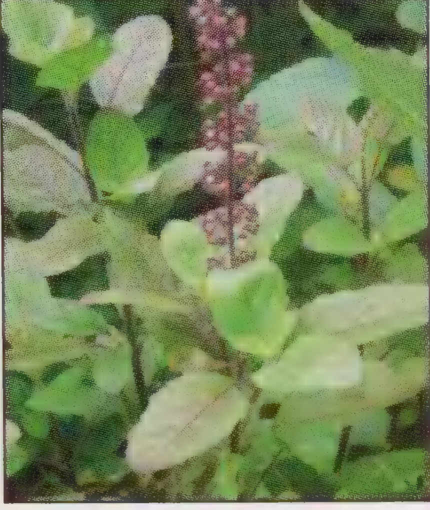

57. ಗಾಂಜಾ


58. ಚಿರ್ಚಿಟ್

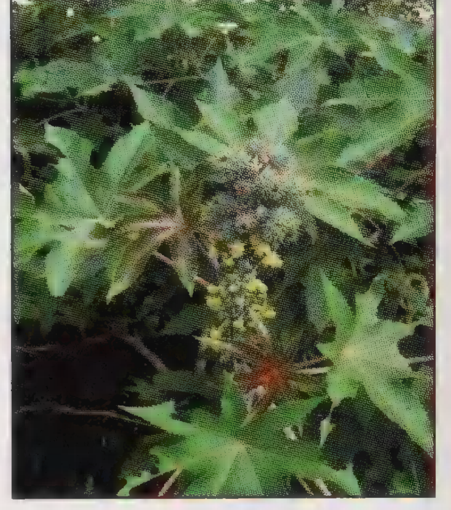

59. ಚ್ಹಾ ಪಾಲೊ

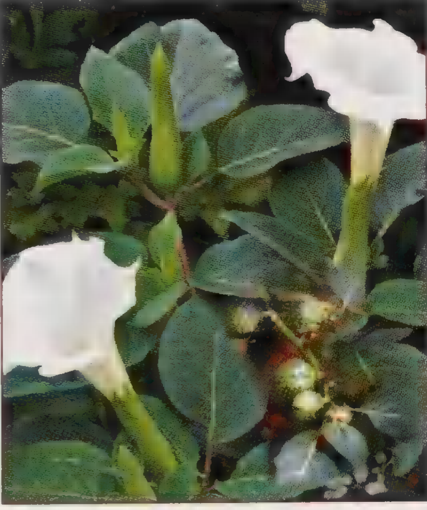

60. ತಫ್ಕಟಿ

ವಕ್ತಾ ರುಖಾಂ


61. ತುಳ್ಸಿ


62. ತುಂಬೊ


63. ದಾಕ್ಟಿಎಂಡಿ


64. ಧುತ್ರೊ


65. ನೀಲಿರುಖ್

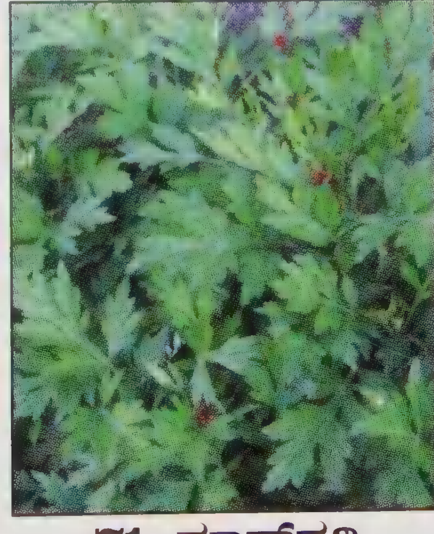

66. ಪಟ್ಟಟ್ಯಾರುಖ್


67. ಪಾತಿಕಣ್ಸಾಂ


68. ಪುರುಷ್‌ರತನ್


69. ಪೊಡ್ಕೊಳಿ


70. ಭ್ಯುಂಅವಾಳೊ


71. ಮಾನ್‌ಪತ್ರಿ


72. ಮಿಂಜಿರ್ಕಾಂವ್

ವಕ್ತಾ ಝುಡಾಂ



73. ಮೆಹಂದಿ



74. ಮಾಂಕೊ



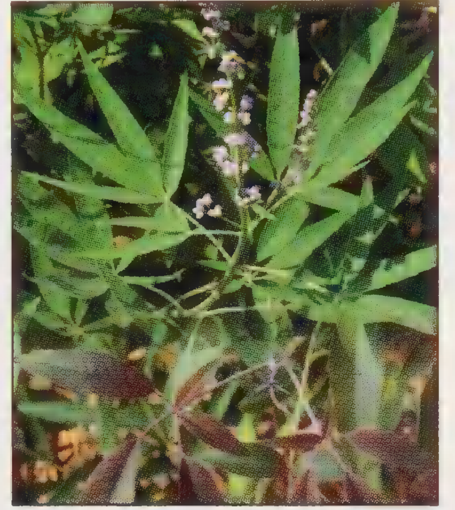
75. ರಾಸ್ನಾ



76. ರುವೆಝುಡ್



77. ಲೋಳೆಸರ್



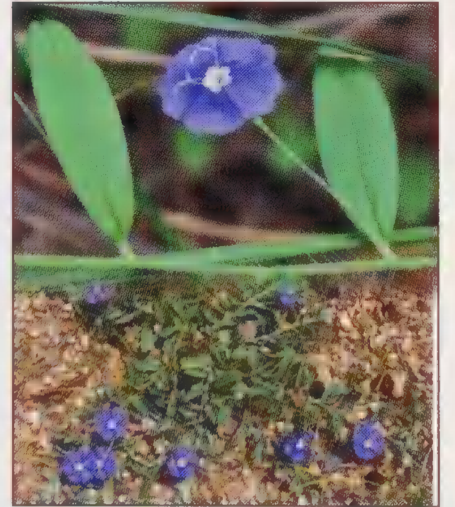
78. ಅಂಗ್ಡಿಪಾಲೊ



79. ವಾಳೆರಿ



80. ವೊಂವೊಂ



81. ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತ್



82. ಸಹದೇವಿ

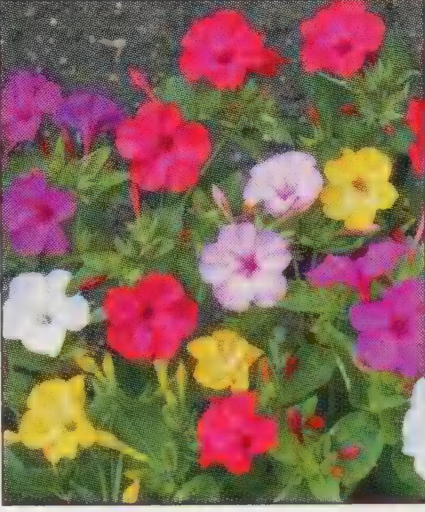


83. ಸಾಂಬಾರ್‌ಪಿಲಿ

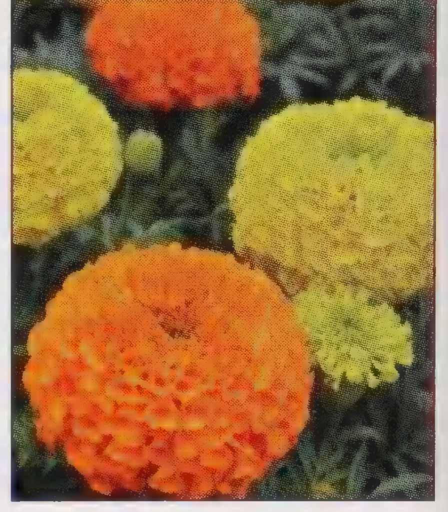


84. ಸ್ಟೀವಿಯಾ

ವಕ್ತಾ ಘುಲಾಂ


85. ಅಲ್ಬುಲಿಂ


86. ಕೆಗ್ದಿಘುಲ್


87. ಗೊಂಡೊ


88. ಘಾಣೆರೆಂ


89. ಜ್ವಾಯೊ

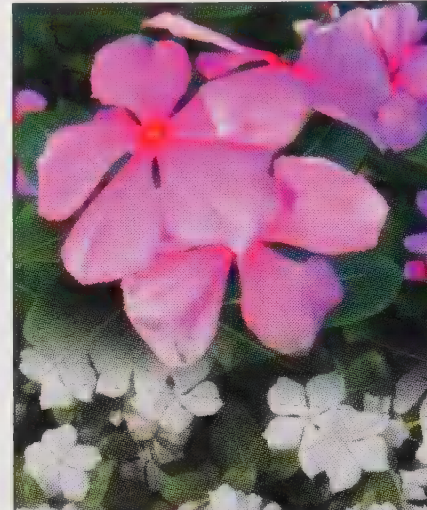

90. ದಸ್ಮಿನ್


91. ನಂದಿಬಟ್ಟಲ್


92. ಮ್ವೊಂವ್


93. ರತ್ನಗಂಧಿ


97. ವಾಗಾನಾಕ್ಷಿ


95. ಸದಾಪುಷ್ಪ


96. ಹಳ್ದುವಿಂ ಚಿಕೊಳಿಂ



49. ಕಾಳ್ಜಿರೆಂ

: ಕರಿಜೀರಿಗೆ		ಹಿಂ : ಕಾಲಿಜೀರಿ
: ಕೃಷ್ಣ ಜೀರಿಕಂ, ವಕುಚಿ		ಮ : ಕರಿಂಜೀರಗಂ
: ಕಾಲಜೀರಿಗೆ		ಇಂ : Black Cumin
: Centratherum anthelminticum

ರೆಂ ಭಾರತಾಚ್ಯಾ ಸಬಾರ್ ಪ್ರಾಂತ್ಯಾಂನಿ ಬಿಂ ವೊಂಪುನ್ ಗಾದ್ಯಾಂನಿ ಬೆಳೆಂ ವ್ತಾತ್. ಜಾಂಬ್ಳಿ ರಂಗಾಚಿಂ ಫುಲಾಂ ಜಾತಾತ್. ಮೂತ್ ವೃದ್ಧಿ ಕರ್ಚಿ, ಘಾಮ್ ಂವ್ಚಿ ಆನಿ ಪಿಂತಾಚೊ ಉದ್ರೇಕ್ ನಾಸ್ ಕರ್ಚಿ ವಿಶೇಸ್ ಸಕತ್ ನ್ಹಯ್ ಆಸ್ತಾಂ, ರ್ಣ್ ವಾಡಂವ್ಚೊ ಗೂಣ್ ಹಾಂತುಂ ಆಸಾ. ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಜಾವ್ನ್ ದಂತ್ ನಾಸ್ ಾಕ್ ಬರೆಂ.

ಉಪ್ಯೋಗ್:

ಬಾಂಳ್ತಿಂಕ್: ಬಾಳಾಂತ್ ಜಾಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಕಾಳ್ಜಿರೆಂ 2 ವಾಂಟೆ, ಬಡಿಸೆಪ್, ವೊಂವೊಂ, ಜಿರೆಂ, ಲೊಸುಣ್ ಏಕೇಕ್ ವಾಂಟೊ ಧಾಡಾವ್ನ್ 4 ವಾಂಟೆ ಉದಕ್ ಘಾಲ್ನ್ 1/4 ವಾಂಟೊ ಜಾತಾಸರ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಪೆಳ್ಯಾ ಗೋಡ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ಭರ್ಸುನ್ 30ml ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ 3 ದೀಸ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ. ನಂಜಿ ರೋಗ್, ವೊಸೊ ಯೇನಾ. ಗರ್ಭಾಂತ್ ಆಸ್ಲ್ಲೆಂ ಮ್ಹೆಳೆಂ ಭಾಯ್ರ್ ಯೇಂವ್ಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.

ಸರಾಗ್ ಸ್ರಾವ್ ಜಾಯ್ನಾ ತರ್ : ಹಾತ್‌ಪಾಂಯ್ ವೊಳ್ಚೆ, ಫಡಾಫಡ್, ಮೊಟ್ಕಾಣಿ ತಕ್ಲೆಂತ್ ಝಡಾಯ್ ಆನಿ ಫಡಾಫಡ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಆಸ್ತಾ. ಹಾಕಾ ಕಾಳ್ಜಿರೆಂ 50 ಗ್ರಾಂ, 200ಗ್ರಾಂ, ಬಡಿಸೇಪ್ ಧಾಡಾವ್ನ್ 400ml ಉದ್ಕಾಚೊ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ 1/4 ಅಂಶ್ 100ml ಆಸ್ತಾನಾ ಗಾಳ್ನ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ 30ml 3 ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.

ಪಿಂತಾಚೊ ತಾಪ್, ಕಾತಿ ಪಿಡಾ, ಸೊಡ್ನ್ ಸೊಡ್ನ್ ಯೆಂವ್ಚೊ ತಾಪ್, ದಂತಾಚೆ ಉಪದ್ರ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ವಯ್ರ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲೊ ಕಸಾಯ್ 20ml 3 ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ.

ಸಂಧ್‌ವಾತ್: ಖೊಲೆ ಆನಿ ಪಾಳಾಂ ಝುರವ್ನ್ ಭಾಯ್ಲ್ಯಾನ್ ಲೇಪ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ. ಹೆಂಚ್ ಇಚ್ಚು ಚಾಬ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಕಡೆ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ವೀಕ್ ದೆಂವ್ತಾ.

ಕಾತಿಪಿಡೆಕ್: ಬಿಯೊ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಸುಜ್, ದೂಕ್ ಆನಿ ಕಾತಿ ಪಿಡಾ ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್. ಹಾಕಾ ಕಾಳಿ ಏಳ್ ಭರ್ಸಿಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ. ಕಾಳ್ಜಿರೆಂ ಝುರವ್ನ್ ತೊಂಡಾಕ್ ರಾತಿಂ ಪುಸುನ್ ಸಕಾಳಿಂ ಧುಲ್ಯಾರ್ ತೋಂಡ್ ಉಜ್ವಳ್ತಾ.

ಉವೊ: ಖೊಲ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್ ತಕ್ಲೆಕ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಉವೊ ಆನಿ ಡ್ಯಾಂಡ್ರಪ್ ಉಣೆಂ ಜಾತಾ.



50. ಕಾಳ್ಯಾಂಕ್ರೊ್ಯ

ಕ : ಒಳ್ಳೆ ಕೊಡಿ, ಬಂದಿಕೆ
ಮ : ಕಂಜಾವು
ಇಂ : Ironwood tree
ಹಿಂ : ಕಯಾಂಪು
ತು : ಒಲ್ಲೆದ ಕೊಡಿ
ವೈ : Memecylon malabaricum

ವೈರಸ್ ನಿರೋಧಕ್ ಸಕತ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಝುಡ್ ಹೆಂ. ಸರ್ಪಸುತ್ತು (ಹರ್ಪಿಸ್), ಕಾತಿಚೆ ಫಡ್, ಋತು ಸ್ರಾವ್ ವೆಳಾರ್ ಜಾಯ್ನಾ ತರ್ ಹಾಕಾ ಪರಿಣಾಮ್‌ಕಾರಿ ವಕತ್, ರೋಗ್‌ನಿರೋಧಕ್ ಸಕತ್ ಹ್ಯಾ ಝುಡಾಂತ್ ಆಸಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹಾಕಾ ಗ್ರಾಮೀಣ್ ಭಾಶೆಂತ್ 'ಒಳ್ಳೆಕೊಡಿ' ಮ್ಹಣ್ತಾತ್.
ಪಯ್ಲ್ಯಾ ಪಾವ್ಸಾಕ್ ಜಾಂಬ್ಳಿ ಬಣಾಚಿಂ ಲ್ಹಾನ್ ಫೊಸ್ ಫುಲಾಂ ಜಾವ್ನ್ ಹಾಚೆರ್ ಪಾಚ್ವಿಂ ಲ್ಹಾನ್ ಫಳಾಂ ಜಾತಾತ್. ಖೊಲೆ ಹೆವ್ವಿನ್ ತೆವ್ವಿನ್ ಮುಖಾಮುಖಿ ಅಸೊನ್ ತುದ್ಯೆರ್ ಕಂದು ಬಣ್ಣಚ್ಯೊ ತರ್ನ್ಯೊ ಅಂಕ್ರೊ್ಯ ಆಸಾತ್. ತ್ಯೊಚ್ 'ಕಾಳ್ಯಾಂಕ್ರೊ್ಯ' ವಾಡ್ತಾನಾ ತಾಚೊ ಬಣ್ ಪಾಚ್ವೊ ಜಾತಾ. ಹ್ಯಾ ದಿಸಾಂನಿ ಹಿಂ ಝುಡಾಂ ನಾಸಾಚ್ಯಾ ಹಂತಾರ್ ಆಸಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಅಪ್ರೂಪ್ ಜಾಲ್ಯಾಂತ್.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೊಗ್:

- **ಸರ್ಪಸುತ್ತು:** ಅಪುಟ್ ದುದಾಂತ್ ಆಂಕ್ರೊ್ಯ ಜಿರೆಂ ಫಾಲ್ಸ್ ವಾಟುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ, ಚುಕಾನಾಸ್ತಾಂ ತವಳ್ ತವಳ್ ಪುಸ್ಚೆಂ. (ಪೋತ್ ಕರ್ಚೆಂ)
- **ಆಂಗಾರ್ ಕಾಳಿಂ ಖತಾಂ:** ಕಾಳ್ಯಾಂಕ್ರೊ್ಯ ಗಾಯ್ಚ್ಯಾ ಮುತಾಂತ್ ನಾ ತರ್ ತಾಂದುಳ್ ಧುಲ್ಲ್ಯಾ ಉದ್ಕಾಂತ್ ವಾಟುನ್ ಆಂಗಾಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ. ಘಂಟ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ನ್ಹಾಂವ್ಚೆಂ.
- **ಕಾತಿಚ್ಯಾ ಪಿಡೆಂಕ್:** ಹಾಚೆ ಖೊಲೆ ಧಾಡಾವ್ನ್ ಪೊಡಾಂಕ್ ಲೇಪ್ ಕಾಡ್ಜೊ. ದೂಕ್ ಮೊರ್ತಾ. **ತಾಂಬ್ಡೆಂ ಪಡ್ಚೆಂ:** ಆಂಕ್ರೊ್ಯ ದೂದಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ 2 ಕು. ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ.
- **ಋತುಸ್ರಾವಾವೆಳಿಂ ಪೊಟ್ಕಾಣಿ:** 6 ಆಂಕ್ರೊ್ಯ + ½ ಗ್ಲಾಸ್ ಗಾಯ್ಚ್ಯಾ ದೂದಾಂತ್ ಏಕ್ ಕು. ಜಿರೆಂ ಫಾಲ್ಸ್ ವಾಟ್ಚೆಂ. ಸಕಾಳಿಂ ಖಾಲಿ ಪೊಟಾಕ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ. 6 ಮ್ಹಯ್ನೆ ಭರ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಚಿ ಪೊಟ್ಕಾಣಿ :** ಚಡ್ ಫಾಣ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ ಉದ್ಕಾಡೆ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಕಾಳ್ಯಾ ಆಂಕ್ರೊ್ಯ ವಾಟುನ್ ಸಕಾಳಿ ಉಟ್ಲ್ಯಾಕ್ಷಣ್ ಖಾಲಿ ಪೊಟಾಕ್ 2 ಕು. ರೋಸ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿಂವ್ಚೊ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಅರ್ಧೆಂ ವೋರ್ ಉದಕ್, ಖಾಣ್ ಕಸಲೆಂಚ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ ನ್ಹಯ್. ದಂತಾಂಕ್, ಖೊರ್ಜಿಕ್ ಬರೆಂ.





51. ಕಾಟ್ ಕನ್ಬಿರ್

: ಪರ್ಪಟ ಗಿಡ		ಹಿಂ :	ಮಿಟಾ ಘಾಸ್
: ಪಾಷಾಣಭೇದ		ಮ :	ಕಲ್ಲುರುಕ್ಕಿ
: Sweet broom weed		ವೈ :	Scoparia dulcis

ೄ ಝುಡಾಕ್ ಕಾಟ್ ಕನ್ಬಿರ್ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ದಾಕ್ಟೆಂ ಝುಡ್ ಉಗ್ತ್ಯಾ ಮೈದಾನಾರ್ ರಾಳ್ ವಾಡ್ತಾ. ಮುಕ್ಕಾಲ್ ಫೀಟ್ ಉಬಾರಾಯೆಕ್ (ಉಂಚಾಯೆಕ್ ವಾಡ್ತಾ) ಕ್ಟಿಂ ಫುಲಾಂ ಹೆಂ ಸಗ್ಳೆಂ ಝುಡ್ ವಕ್ತಾಕ್ ಉಪಯೋಗ್ ಕರ್ತಾತ್.

ತ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ಕಿಡ್ನಿ/ಬ್ಲ್ಯಾಡರ್ ಫಾತರ್: ಹ್ಯಾ ಝುಡಾಚೊ ಏಕ್ ಕು. ಪೇಸ್ಟ್ ಸೆವ್ನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಉದಾಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ಸುರ್ಯೊ ಉದೆಂವ್ಚಾ ಪಯ್ಲೆಂ 3 ಹಫ್ತೆ ಹೆಂ ವಕತ್ ಚಾಲು ದವರ್ಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ. ಸಾಂಗಾತಾ ಬಾರ್ಲಿ ದೂದಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಖಿರವ್ನ್ ಕಡವ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ಕಿಡ್ನಿ ಫಾತರ್ ಕರ್ಗಾತಾ.

ಹಾಗ್ಣಿ ಭಾಯ್ರ್ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್: ಸಗ್ಳ್ಯಾ ಝುಡಾಚೊ ಪೇಸ್ಟ್ ಶರ್ಬತಾಬರಿ ಕರ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ರುಯೆಚ್ಯಾ ಝುಡ್ ಪಾಲ್ಯಾಕ್ ತೇಲ್ ಪುಸುನ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ಹಾಗ್ಣೆಕಡೆ ಲಾಯ್.

ವಾರ್ ಭಾಯ್ರ್ ಫಾಲುಂಕ್: ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಪಾತಳ್ ದುದಾಂತ್ ವ ಏಕ್ ಕು. ಮೊಂವಾಂತ್ ವ ಊಬ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ರೋಸ್ ವ ಕಸಾಯ್ ಬಾಳಾಂತ್ ಜಾಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ವಾರ್ ಫಾಲುಂಕ್ ಕುಮಕ್ ಜಾತಾ.

ತಕ್ಲಿ ಫಡಾಫಡ್: ಸಗ್ಳೆಂ ಝುಡ್ ಝುರವ್ನ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿ. ಇಲ್ಲೊ ಪೇಸ್ಟ್ ಕಪಾಲಾಕ್ ಪುಸುನ್ ½ ವರ್ ವಿಶೆವ್ ಘೆಂವ್ಚೊ.

ಮುತ್ತಾನಾ ಹುಲಪ್, ದೂಕ್ : ಪಾಳಾಂ ಸಮೇತ್ ಥೊಡಿಂ ಝುಡಾಂ ಧುವ್ನ್ ಕನ್ಬಿರ್, ಜಿರೆಂ ಧಾಡಾವ್ನ್ 8 ವಾಂಟೆ ಉದಾಕ್ ಘಾಲ್ನ್ ಖತ್ಕತಾಯ್ ¼ ವಾಂಟೊ ಕಸಾಯ್ ಉರ್ತಾನಾ ದೆಂವವ್ನ್ ಗಾಳ್. 50ml 1 ಕು. ಸಾಕರ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. 3 ಗಂಟ್ಯಾಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕೆಲ್ಯಾರ್, ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಪೀಂತ್ ಉಣೆ ಜಾವ್ನ್ ಮೂತ್ ಸರಾಗ್ ಸುಟ್ತಾ.

ಎಸಿಡಿಟಿ, ಹಳ್ದುವೊ ರೋಗ್, ಲಿವರಾಚಿ ಪಿಡಾ, ಸಂಧ್‌ವಾತ್: ಹೆಂ ಝುಡ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ಪಿಂತಾಚೆ ಉಪದ್ರ್ ಉಣೆ ಜಾತಾತ್.



52. ಕಿರಾತೆಂ

ಕ	: ನೆಲಬೇವು	ಹಿಂ	: ಕಲ್ಪನಾಥ
ಸಂ	: ಭೂನಿಂಬ, ಕಾಲಮೇಘ	ಮ	: ನೆಲವೇಪ್, ಕಿರ್‍ಯಾತ್
ಇಂ	: Chiretta/ Kalmegh	ವೈ	: Andrographis Paniculata

ಕೊಡು ವಕ್ತಾಂಚೊ ರಾಯ್ ಕಿರಾತೆಂ. ಮಲೇರಿಯಾ ತಾಪಾಕ್ ಅತ್ಯುತ್ತಮ್ ವಕತ್. ಹ್ಯಾ ಝುಡಾಚೊ ಪಂಚಾಂಗ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಪಾಳಾಂ, ಮೂಳ್, ಖೊಲೆ, ಫುಲ್, ಆನಿ ಫಳ್ ಸರ್ವ್ ವಕತ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ತಾಪ್:** ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ತಾಪಾಕ್ ಕಿರಾತ್ಯಾಚೊ ಕಸಾಯ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.
- **ಕೊಲೆರಾ:** ಕಿರಾತ್ಯಾಚ್ಯಾ ಪಾಲ್ಯಾಂಚಾ ರೊಸಾಂತ್ ಕಾಯ್ಬೇವ್ ಆನಿ ಅಮೃತ್‌ವಾಲಿಚ್ಯಾ ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ಸಮಾನ್ ರೋಸ್ ಘೆವ್ನ್ ತಾಕಾ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ದಂತಾಂಚ್ಯಾ ತೊಂದ್ರ್ಯಾಂಕ್:** ಹರೆಕ್ ರಾತಿಂ ನಿದ್ಚಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಸಾತ್ ದೀಸ್ ಕಿರಾತ್ಯಾಚೊ ಕಸಾಯ್ 1/2 ಗ್ಲಾಸ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ.
- **ಕಾತಿಚ್ಯಾ ಪಿಡೆಕ್:** ಕಿರಾತೆಂ, ಮಿರಿಂ, ತಿಳೆಲ್ ತೇಲ್ ಘಾಲ್ನ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಕರ್ನ್ ಆಂಗಾಂಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ. ಖೊರೊಜ್ ಆನಿ ಹುಲಪ್ ಉಣೆಂ ಜಾತಾ. ಕಿರಾತ್ಯಾ ಕಸಾಯ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ.
- **ಸುಜ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್:** ಕಿರಾತೆಂ ಸುಕವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್. ಏಕ್ ಚಿಮ್ಟಿ ಸುಕಿ ಸುಂಠ್ ಪಿಟೊ, ಕಾರೆತ್ಯಾ ಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್ ತಾಂದುಳ್ ಧುಲ್ಲ್ಯಾ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ¼ ಗ್ಲಾಸ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಬಾಂಳ್ತಿಂಕ್ ದೂದ್ ಉತ್ಪತ್ತ್ ಜಾಂವ್ಕ್:** ಕಿರಾತ್ಯಾಚೊ ಕಸಾಯ್ ದಿಂವ್ಚೊ. ಜಾಯ್ ತರ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ.
- **ತೊಂಡಾಂತ್ ಫೊಡ್ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್:** ಕಿರಾತ್ಯಾ ಝುಡಾಚೆಂ ಮೂಳ್ ಏಕ್ ರಾತಿಂ ತಾಕಾಂತ್ ಭಿಜವ್ನ್ ದವರ್ನ್ ದುಸ್ರ್ಯಾ ದಿಸಾ ಸುಕಂವ್ಚೆಂ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಪಿಟೊ ತುಪಾಂತ್ ಭಾಜುನ್ ಪೆಜೆಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ಖಾಂವ್ಚೊ.
- **ಹಳ್ದುವೊ ರೋಗ್ ವ ಲಿವರಾಚ್ಯಾ ತೊಂದ್ರ್ಯಾಂಕ್:** ದಿಸಾಕ್ 2 ಪಾವ್ಟಿಂ ಸಕಾಳಿಂ ಆನಿ ರಾತಿಂ ಜೆಂವ್ಣಾಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ನಿರಾಳ್ ಪೊಟಾಕ್ ನೆಲನೆಲ್ಲಿ, ಕಿರಾತೆಂ, 1/2 ಕು. ಜಿರೆಂ, 1/2 ಕು. ಮಿರಿಂ, ಏಕ್ ಬೊಯ್ ಲೊಸುಣ್ ಘಾಲ್ನ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ 5 ಥೆಂಬೆ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್ ಪೀಳ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ.
- **ಪೊಟಾಂತ್ ದೂಕ್, ಉದ್ಕಾಡೆ, ಭುಕ್ ನಾ ಆಸ್ಚೆಂ:** ಕಿರಾತ್ಯಾಚ್ಯಾ ಪಾಲ್ಯಾಂಚ್ಯಾ



ರೊಸಾಕ್ ಏಳ್, ಲೋಂಗ್ ಆನಿ ದಾಲ್ಜಿನ್ನಿ ಸಮಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ. ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯೆನ್ ಭುಕ್ ನಾ ತರ್ ಕಿರಾತ್ಯಾಚೊ ಕಸಾಯ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಪಯ್ಸ್ ಜಾವ್ನ್ ರೋಗ್ ನಿರೋಧಕ್ ಸಕತ್ ವಾಡ್ತಾ. ಹೆಂ ಟೊನಿಕಾಬರಿ ಸಕತ್ ದಿತಾ. ವೀಕ್ (toxins) ಪಯ್ಸ್ ಕರುಂಕ್ ಹೆಂ ವಕತ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ: ಖಾಲಿ ಪೊಟಾಕ್ ಹಾಚೆ ಪಾಲೆ ಖಾವ್ಯೆತ್ ವ ಸದಾಂ 1/2 ಗ್ಲಾಸ್ ಕಸಾಯ್ ಪಿಯೆವ್ಯೆತ್. ರಗ್ತಾಂತ್ಲೊ ಸಾಕ್ರಿಚೊ ಅಂಶ್ ಉಣೊ ಜಾತಾ.

ಹರ್ದ್ಯಾಂತ್ ಹುಲಪ್, ತಕ್ಲಿ ಘುಂವಳ್: ಕಿರಾತ್ಯಾಚ್ಯಾ ಸುಕ್ಯಾ ಪಿಟ್ಯಾಕ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್ 1/4 ಗ್ಲಾಸ್, ವ್ಹಡಾಂಕ್ 1/2 ಗ್ಲಾಸ್.



53. ಕುಪ್ಪಿ ಝಡ್

	:	ಕುಪ್ಪಿಗಿಡ	ಹಿಂ	:	ಖೋಕಲಿ
ಂ	:	ಹರಿತಮಂಜರಿ	ಮ	:	ಕುಪ್ಪಮೇಣಿ
ಂ	:	Indian acalypha	ವೈ	:	Acalypha indica

ಂ ಝಡ್ ಗೊಬ್ರಾಚೆ ಗುಂಡ್ಯೆಂತ್ ಆನಿ ಪಾಡ್ ಪಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾಂನಿ ಸಗ್ಳೆಂ ವರ್ಸ್ ಾಡ್ತಾ, ಉದ್ಕಾ ಶೆಳ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ ಕಡೆನ್. ಹಾಚಿ ಉಬಾರಾಯ್ ದೇಡ್ ಘುಟ್ ಮ್ಹಣಾಸರ್ ಸ್ತಾ. ಕೊಂಬ್ರ್ಯಾ ಮುಳಾಂನಿ ಪಾಚ್ವೆಶಿಂ ಫುಲಾಂ ಆಸ್ತಾತ್.

ಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ದರ್ಕಾಲ್ ಉದಾಕ್ ಜಾಂವ್ಕ್: ಹ್ಯಾ ಝಡಾಚ್ಯೆ ಖೊಲೆ ಸಾವ್ಳೆಂತ್ ಸುಕವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ತುಳ್ಸಿ ರೋಸ್, ಆಲ್ಯಾರೋಸ್, ಮ್ಹೊಂವಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಸೆಂವ್ಚೊ.

ಖಿಣಾಂ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್: ಹ್ಯಾ ಝಡಾಚ್ಯಾ ಖೊಲ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ರೊಸಾಕ್ ಇಲ್ಲೊ ಹಳ್ದಿ ಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್ ಫಡಾಂಕ್/ಘಾಯಾಂಕ್, ಖಿಣಾಂಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ. ಕಿಡೆ ಪಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಘಾಯಾಂಕ್/ಖಿಣಾಂಕ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಪಣ್ ಲಾಭ್ತಾ.

ಖೊರೊಜ್/ಫಡ್ : ಹ್ಯಾ ಝಡಾಚೊ ಪಾಲ್ಯಾ ರೋಸ್ ಆನಿ ತಿತ್ಲ್ಯಾಚ್ ಪ್ರಮಾಣಾರ್ ನಾರ್ಲಲ್ ತೇಲ್ ಘಾಲ್ನ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ಆಂಗಾಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ. ಘಂಟ್ಯಾ ನಂತರ್ ನ್ಹಾಂವ್ಚೆಂ.

ಉಸ್ಮಡ್: ದಾಕ್ಟ್ಯಾ ಎಂಡೆಚೆಂ ತೇಲ್, ಕುಪ್ಪಿ ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಭರ್ಸುನ್ ತೇಲ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ ವ ಝಡಾ ಪಿಟೊ ಮ್ಹೊಂವಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಘೆಂವ್ಚೊ.

- **ಹಾಗ್ಣೆಕ್ ಕಾತ್ರೆ ಪಡ್ಚೆ:** ಸಗ್ಳೆಂ ಝುಡ್ ಸುಕವ್ನ್ ತಾಚೊ ಪಿಟೊ, ಲೊಣ್ಯೆ ವಾ ಮ್ಹೊಂವಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಏಕ್ ಕು. ದಿಸಾಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ 40 ದೀಸ್ ಭರ್ಸುನ್ ಘೆಂವ್ಚೊ.
- **ದಂತಾಂಕ್:** ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್ ½ ಕು., ಲ್ಹಾನ್ ಚಿಮ್ಟಿ ಹಿಂಗ್, ತಾಕ್ ಭರ್ಸುನ್ 5 ದೀಸ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.

ಚತ್ರಾಯ್ : ಕುಪ್ಪಿ ಝುಡಾಚೊ ರೋಸ್ ಬೋವ್ ಉಣ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಘೆಂವ್ಚೊ.



54. ಕೊಡ್ವೆಚೆಂ ಝುಡ್

ಕ	: ತಗ್ಗಿ ಗಿಡ, ಇಬ್ಬನೆ	ಹಿಂ	: ತೂನರ್, ಭಟ್
ಸಂ	: ಬಾಂಡೀರ	ಮ	: ಪೆರಿಂಗಲಂ
ತು	: ಇಟ್ಟೇವು	ಇಂ	: Heart leaved glory
ವೈ	: Clerodendrum viscosum		

ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಭಂವ್ತಣಿಚ್ಯಾ ತೊಟಾಂ ಗಾದ್ಯಾನಿಂ, ಹಿತ್ಲಾಂ ಭಟಾಂನಿ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ದಿಸ್ತಾತ್. ಹರೆಕಾ ಝುಡಾಕ್ ತಾಚಿಚ್ ವಿಶಿಶ್ಟತಾ ಆಸಾ. ಝುಡಾಚ್ಯಾ ಖೊಲ್ಯಾ ಮಧೆಂ ಧವೊ ಫುಲಾಂ ಫೊಸ್ ಯೆತಾ. ತಾಚ್ಯಾ ಮುಳಾಂತ್ ಕಾಳಿಂ ಫಳಾಂ ಜಾತಾತ್. ಹಾಕಾ ಕೊಡ್ವಿ ಫಳಾಂ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ದಂತಾಂಕ್:** ಹ್ಯಾ ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ಕೊಡು ರೋಸ್ ದಂತಾಂಚ್ಯಾ ತೊಂದ್ರ್ಯಾಂಕ್ ಬೋವ್ ಚಡ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.
- **ನಿಜ್ಯಾಂಚೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್:** ಖೊಲ್ಯಾಂಚಾ ರೊಸಾಂತ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಘೊಟ್ ಭರ್ಲ್ಯಾರ್ ದಾಂತಾಂ ವಯ್ಲ್ಯಾ ನಿಜ್ಯಾ ಘಟ್ ಆನಿ ಭಲಾಯ್ಕೆಭರಿತ್ ಜಾತಾತ್.
- **ಖೊರ್ಜಿನ್ ಮಾತ್ಯಾಚೆ ಕೇಸ್ ಝುಡ್ಲ್ಯಾರ್:** ಹ್ಯಾ ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ಗಂಧ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಕರ್ನ್ 1 ಘಂಟೊಭರ್ ಮಾತ್ಯಾಕ್ ರಗ್ಡುನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಮಾತೆಂ ಧುಲ್ಯಾರ್ ಎಕಾ ಹಫ್ತ್ಯಾ ಭಿತರ್ **ಖೊರೊಜ್ ವ ಫಡ್** ಗೂಣ್ ಜಾವ್ನ್ ಕೇಸ್ ವಾಡ್ತಾತ್.
- **ಕಾತಿ ಪಿಡಾ:** ಹ್ಯಾ ಝುಡಾಚ್ಯಾ ಮುಳಾಚ್ಯಾ ಸಾಲಿಚೊ ಲೇಪ್ ಕಾತಿ ಪಿಡೆಕ್, ವಾತ ನಿವ್ರಾಂವ್ಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.





55. ಗರಡ್ ಪಾತಾಳ್

: ಸರ್ಪಗಂಧಿ ಹಿಂ : ಧವಲಭರ್ವ
: ಸರ್ಪಗಂಧ ಮ : ಅಮಲ್‌ಪುರಿ
: Indian snake root ವೈ : Rauwolfia serpentina

ಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ್ ಖ್ಯಾತಿ ಘೆತ್‌ಲ್ಲೆಂ ಹೆಂ ಝುಡ್ ಜಿವ್ಡಾಳ್ ಪಯ್ಸ್ ದವರ್ತಾ ಮ್ಹಳ್ಳಿ ುತ್ಯೆಣಿ ಆಸಾ. ಹೆಂ ವಕ್ತಾಝುಡ್ ರಾನಾ ಮೊಲ್ಯಾಂನಿ, ಗುಡ್ಯಾ ಸುವಾತೆಂನಿ ಲಾಭ್ತಾ. ಂತುಂ ದೋನ್ ಥರ್ ಆಸಾತ್. ಧವಿಂ ಆನಿ ತಾಂಬ್ಡಿಂ. ತಾಂಬ್ಡಿಂ ಫುಲಾಂ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ುಡ್ ಚಡ್ ಉಪಯುಕ್ತ್ ಆನಿ ವಕ್ತಾ ಮಹತ್ವಾಚೆಂ. ಫುಲಾಂ ಘೊಸ್ ರುಪಾರ್ ಸ್ತಾತ್. ಪಾಚ್ವಿಂ ಫಳಾಂ ಆಸಾತ್. ಪಾಳಾಂ ಹಳ್ದುವ್ಯಾ ಬಣಾಚಿಂ ಭಾರಿಚ್ ವಕ್ತಾ ಣಾಚಿಂ.

ಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ಕಠಿಣ್ ಆಗ್ರುಂ: ಗರಡ್ ಪಾತಾಳಾಚೆಂ ಪಾಳ್, ಸಾಬ್ಸಿಣಿಚೆಂ ಪಾಳ್, ಲಿಂಬ್ಯಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಸರ್ಪಸುತ್ತು ಆನಿ ಏಕಾಳ್ ಆಗ್ರುಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

ಬಿ.ಪಿ. ಚಡ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್: ಹ್ಯಾ ಪಾಳಾಚೊ ಪಿಟೊ, ಮ್ಹೊಂವ್ ಆನಿ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್ ಘಾಲ್ನ್ ಸದಾಂ ¼ ಗ್ರಾಂ ಸೆಂವ್ಚೆಂ. ತ್ರಿಫಲ ಚೂರ್ಣಾಂತ್ ಹೊ ಪಿಟೊ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ದಿಸಾಕ್ 2 ಪಾವ್ಟಿಂ ಸೆಂವ್ಚೊ.

ನೀದ್ ಪಡನಾ ತರ್: ಪಾಳಾಚೊ 2 ಚಿಮ್ಟಿ ಚೂರ್ಣ್ ನಿತಳ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ನಿದ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.

ರಗತ್ ಉದ್ಕಾಡೆ : ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ದೋನ್ ಚಿಮ್ಟಿ ಪಾಳಾಚೊ ಪಿಟೊ ಊಬ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಸೆಂವ್ಚೊ.

ಮತ್ ಚುಕ್ಲ್ಯಾರ್: ಶಂಖಪುಷ್ಪ ಆನಿ ಗರಡ್‌ಪಾತಾಳ್ ಪಾಳಾಂಚೊ ಪಿಟೊ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಘೆವ್ನ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಏಕೇಕ್ ಚಿಮ್ಟಿ ಮ್ಹೊಂವಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಘೆಂವ್ಚೊ.

ಮಾನಸಿಕ್ ಒತ್ತಡ್: (ಅಶಾಂತತಾ) ಸದಾಂಯ್ ಸಕಾಳಿಂ ¼ ಗ್ರಾಂ ಪಿಟೊ ದೂದಾಸಂಗಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ.

ಘಾಯ್: ಪಾಳ್ ತೆಲಾಂತ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ಘಾಯಾಂಕ್ ತೇಲ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.

ದಾಂತ್ ದುಕಿಕ್: ಗರಡ್ ಪಾತಾಳ್, ಸಾಬ್ಸಿಣಿಚೆಂ ಪಾಳ್, ಏಕ್‌ನಾಯ್ಕಾಚೆಂ ಪಾಳ್, ಸಾಲಿ ಆನಿ ದೂದ್‌ವಾಲಿ ಪಾಲೊ (ಉಪ್ಪರ್ ಸಾಳಿಚೆಂ) ಸಮಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ಚೊ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೊಸಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ದೂಕ್ ಆಸ್ಲೆ ಥಂಯ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.

- **ವಿಕಾಳ್ ಜಿವಿ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್:** ಫಾಳ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ವ ಲಿಂಬ್ಯಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ತ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ. ಏಕ್ ಚಿಮ್ಟಿ ಪಾಳಾ ಪಿಟೊ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಸೆಂವ್ಚೊ.

ಚತ್ರಾಯ್: ಹ್ಯಾ ಝುಡಾಚೊ ಪಿಟೊ ಕಸಾಯ್ 5–10ml ಉಣ್ಯಾನ್ ಉಣೊ ಸೆಂವ್ಚೊ.



56. ಗೊವಾಂತಣಾಚೊ ರೋಸ್

ಕ	:	ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸ	ಹಿಂ	:	ಗೇಹೂಂ, ಕನಕ್
ಸಂ	:	ಅಪೂಪಾ, ಗೋದುಮ	ಮ	:	ಗೋದಂಬ್‌ಸತ್
ಇಂ	:	Wheat grass juice	ವೈ	:	Triticum aestivum

ಸರ್ವ್ ಪಿಡೆಂಕ್ ರಾಮಭಾಣ್. ಡಾ ಬಿರಾಮೋರ್ ಸಾಂಗ್ತಾ "ಗೊಂವಾಂ ತಣಾ ರೋಸ್ ದೀವ್ನ್ ಶೆಂಬರ್ ಠಕ್ಕೆ ಯಶಸ್ವಿ ಜಾಲ್ಯಾಂ ಹಾಂವ್" ಮ್ಹಣ್ತಾ. ಹೊ ರೋಸ್ ನಿಯಮಿತ್ ರಿತಿನ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ 'ಅಸಾಧ್ಯ' ಮ್ಹಣ್ ಹಾತ್ ಸೊಡ್‌ಲ್ಲೆ ಪಿಡೆಸ್ತ್ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪಿಡಾ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ತಿಣೆ ಬರೆಂ ಕೆಲಾಂ. ಮುಳ್ವಾದ್, ಗೋಡ್‌ಮುತಾ ಪಿಡಾ, ತಾಳೊ ದೂಕ್, ಸಂಧ್‌ವಾತ್, ಹಳ್ದುವೊ ರೋಗ್, ಉಸ್ಮೊಡ್, ತಾಪ್, ಖೊಂಕ್ಲಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಪಿಡೆಥಾವ್ನ್ ವಳ್ವಳ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ಹ್ಯಾಚ್ ರೊಸಾನ್ ತಿಣೆ ಗೂಣ್ ಕೆಲಾಂ. 1960ಂತ್ ಆನ್ ವಿಗ್ ಮೋರ್ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ದಾಕ್ತೆರ್ನಿನ್ ಅನ್ಕಿಟೆಚಾ ಸುಜಿಕ್ ಗೊವಾಂತಣಾಚೊ ರೋಸ್ ದೀವ್ನ್ ಗೂಣ್ ಕರ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಯಶಸ್ವಿ ಜಾಲಿ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಜಾಂವ್ಕ್** ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ಏಕ್ ಚ್ಹಾ ಕುಲೆರ್ ರೊಸಾಂತ್ ಕೇವಲ್ 10–15 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಆಸಾ, ಚರಬ್ ಯಾ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ನಾ. ಏಕ್ ಗ್ರಾಂ ಭರ್ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಆಸಾ.
- **ದಂತಾಂಚಿ** ಟಿಬಿ ನಿವಾರ್ತಾ. **ರಗ್ತಾಂತ್ಲಿ ಸಾಕರ್ ನಿಯಂತ್ರಣಾರ್** ದವರ್ತಾ. ಘಾಯ್ ಗೂಣ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಸಕತ್ ಚಡವ್ನ್ ರಗಾತ್ ನಿತ್ಳಾಯ್ತಾ. ಕುಡಿಂತ್ ಆಸ್ಚೆ ವಕ್ತಾ ಟೊಕ್ಸಿನ್ಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಘಾಲ್ನ್ ವಿಕಾಳ್ ವಸ್ತು ತಟಸ್ಥ್ ಕರ್ತಾ. ಪೀಂತ್ ಶುದ್ಧ್ ಕರ್ತಾ.
- **ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪಿಡಾ ಯೆನಾಸ್ತಾನಾ ಆಡಾಯ್ತಾ,** ಆಯಿಲ್ಲಿ ಪಿಡಾ ಗೂಣ್ ಕರ್ಚ್ಯಾಂತ್ ವಿಶೇಸ್ ಪಾತ್ರ್ ಘೆತಾ. ಕುಡಿಚಿ ಮೊಟಾಯ್ ನಿಯಂತ್ರಣಾಕ್ ಹಾಡ್ತಾ.
- **ಸಕತ್ ಭರೊನ್ ಪುರಾಸಣ್ ಪಯ್ಸ್** ಕರ್ತಾ. ಕಾತಿಚಾ ಪಿಡೆಕ್ ಉತ್ತಮ್ ವಕಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಮುಂಬ್ರಾಂ ಯಾ ಖತಾಂ ನಿವಾರ್ತಾ. ತೊಂಡಾಚೊ ಪರ್ಜಳ್ ವೃದ್ಧಿ ಕರ್ತಾ. ಪ್ರಾಯೆಚಿಂ ಲಕ್ಷಣಾಂ ಆಡಾಯ್ತಾ.



ಜೀವ್‌ಕಣ್ ವಾಡೊಂವ್ಕ್ ಮಜತ್ ದಿತಾ. ಹೊ ರೋಸ್ 'ಜೀವ್ ಭರ್ಲೆ' ತಸಲೊ. ಸರ್ವ್ ಥರಾಂಚೆಂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ್ ಆನಿ ಸಮಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಖನಿಜಾಂಶ್ ಭರ್ಲೆಲೆಂ. 30ml ರೋಸ್ 1kg ತರ್ಕಾರಿಕ್ ಸಮಾ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್ ತಜ್ಞ್. ಬಿ.ಪಿ ನಿಯಂತ್ರಣಾರ್ ದವರ್ತಾ.

ಹೆಂ ಏಕ್ **ಪರಿಪೂರ್ಣ್ ಖಾಣ್**. ಕುಡಿಕ್ ಜಾಯ್ ತೆಂ ಸರ್ವ್ ಪೋಷಕಾಂಶ್ ಆನಿ ಕ್ಲೊರೊಫಿಲ್ ಆಸಾ. ಜಿರ್ವಣೆಕ್ ಸಹಕಾರ್ **ಕುಡಿಚಾ ಕೋಶ್ ವಾಡಾವಳಿಕ್** ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ಕುಡಿಚಿ ರೋಗ್ ನಿರೋದಕ್ ಸಕತ್ ಘಟ್ ಕರ್‍ನ್ **ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಡಾಯ್ತಾ.**

ತ್ಲೆಂ ಆನಿ ಕೆದಾಳಾ:

ಲಾಯ್ಕೆವಂತಾಂನಿ ದಿಸಾಕ್ 25–30ml ಆನಿ ಉಪ್ರಾಂತ್ 90–100ml. ಪಿಡಾ ಸ್ತೆಲ್ಯಾಂನಿ ದಿಸಾಕ್ 25ml ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸಕಾಳಿ ಆನಿ ಸಾಂಜೆರ್ ನಿರಾಳ್ ಟಾಕ್ ತಾಜಾ ರೋಸ್ ಸೆಂವ್ಚೊ.

ಸೊ ಕರ್ಚೊ

ಥಾವ್ನ್ 12 ದಿಸಾಂಭಿತರ್ಲೆಂ ತರ್ನೆಂ ಗೊಂವಾಂ ತಣ್ ಬರೆಂ ಧುವ್ನ್ ಲ್ಹಾನ್ ಕುಡ್ಕೆ ರ್. ಮಿಕ್ಸಿಂತ್ ವಾಟ್. ನಿತಳ್ ಕುಡ್ಕ್ಯಾಂತ್ ರೋಸ್ ಗಾಳ್. ತಕ್ಷಣ್ ತಾಜಾ ರೋಸ್ ಯೆ. ತೀನ್ ವರಾಂ ನಂತರ್ ತಾಚೊ ಪ್ರತಿಫಳ್ ವಾ ಲಾಭ್ ಆಸಾನಾ. ಮೂಣ್ ೀವ್ ಫ್ರಿಜ್ಜಾಂತ್ 3 ಥೆಂಬೆ ಲಿಂಬ್ಯಾರೋಸ್, 2 ಥೆಂಬೆ ಆಲ್ಯಾರೋಸ್ ಘಾಲ್ನ್ 15–) ದೀಸ್ ಪರ್ಯಾಂತ್ 5–10°c ದವರ್ಯೆತ್.

ತೆಂ ಗೂಣ್ ಕರ್ತಾ:

ನ್ಸರ್, ಲಿವರ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ಗಾಂಟಿ ದೂಕ್, ನಿರಂತರ್ ಕಾತಿ ಪಿಡಾ, ಉದ್ಕಾಡೆಂತ್ ಗಾತ್ ವೆಚೆಂ, ದಾಂತ್ ಕುಸ್ಚೆ, ಘಾಯ್, ಫಡ್ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಸೊ ವಾಡಂವ್ಚೊ:

0 ಗ್ರಾಂ ಗೋಂವ್ ಧುವ್ನ್ 8–10 ವರಾಂ ಭಿಜತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಧಾಂಪುನ್ ದವರ್. ಪ್ರಾಂತ್ ಉದಾಕ್ ಗಾಳ್ನ್ ಗೋಂವ್ 12–10 ವರಾಂ ಮುಂಗೊ ಯೇಂವ್ಕ್ ಸೊಡ್. ಪ್ಪಿ ಆನಿ ಉಬೆಚೊ ಜಾಗೊ ಪಳೆ. ಮುಂಗೊ ಆಯಿಲ್ಲಿ ಧಾನಿ ಮಾತಿಯೆಂತ್ ಘಾಲ್ ಕ್ರೀ ಯಾ ಚಟ್ಟ್ಯೊ, ಹಾಂತುಂ ತೀನ್ ಇಂಚ್ ದಾಟ್ ಮಾತಿ ಆಸಾಜಾಯ್) ಸಾಂಗಾತಾ ತ್ ಯಾ ನೈಸರ್ಗಿಕ್ ಗೊಬರ್ ಭರ್ಿ. ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸಾತ್ ದೀಸ್ ಂವಾ ತಣ್ 7–8 ಇಂಚಾ ಲಾಂಬ್ ವಾಡ್ತಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಉದಾಕ್ ಶೆಣಾಯ್. ತ್ 9–12 ದಿಸಾಂ ಭಿತರ್ ಧರ್ಣಿಕ್ ಲಾಗಿಂ ಕಾತರ್, ಧುವ್ನ್ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ಚೊ. ಜಾ ರೋಸ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ.



57. ಗಾಂಜಾ

ಕ	:	ಭಂಗಿ, ಕುಸುವು ಗಿಡ	ಹಿಂ	:	ಗಾಂಜಾ, ಭಾಂಗ್
ಸಂ	:	ವಿಜಯಾ, ಸಿದ್ಧಪತ್ರಿ	ಮ	:	ಚೆರು ಕಂಚಾವ
ಇಂ	:	Indian hemp, Marijuana	ವೈ	:	Cannabis sativa

ಹೆಂ ಝುಡ್ ಮನ್ಶಾಕುಳಾಚೆ ತಿತ್ಲೆಂಚ್ ಆದ್ಲೆಂ ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್ ವೆಲಾಂ. ಸಹಜ್ ಜಾವ್ನ್ ಸಗ್ಳ್ಯಾಂನಿ ವಾಡ್ತಾ. ಉತ್ತರ್‌ಪ್ರದೇಶ್, ಬಿಹಾರ್, ಬೀದರ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾ. ಹಾಚಿ ಕೃಷಿ ಹಜಾರಾಂಚಾ ವರ್ಸಾಂ ಆದ್ಲಿ. ಹಾಂತುಂ ವಿವಿಧ್ ತರ್ ಆಸಾತ್. ತಾಚೆ ಪಾಲೆ ಪಳೆವ್ನ್ ವಿಭಿನ್ನತಾ ಸಮ್ಜೊವ್ಯೆತ್. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜಾವ್ನ್ ತಿಂ ಭಾರೀಕ್ ಆನಿ ಲಾಂಬ್ ಪಾನಾಂ ಆಸ್ಚೆಂ ಝುಡ್. ವೀಸ್ ಫುಟ್ ಮ್ಹಣಾಸರ್ ವಾಡ್ತಾ. ಗಾಂಜಾ ಚೆಡುಂ ಝುಡಾಚ್ಯಾ ಫುಲಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಆನಿ ಭಾಂಗ್ ದಾದ್ಲೊ ಝುಡಾಚ್ಯಾ ಸುಕಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಪಾನಾಂ ಥಾವ್ನ್ ತಯಾರ್ ಜಾತಾ. ಪರ್ಮಿಟ್ ನಾಸ್ತಾಂ ಹಿಂ ಝುಡಾಂ ವಾಡಂವ್ಕ್ ಆಡ್ವಾರ್ಲಾಂ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- ಹೆಂ ಝುಡ್ ಉಲ್ಲಾಸ್, ಸಕತ್ ಆನಿ ಸವ್ಕಾಸಾಯ್ ದಿತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ದಿಸಾ ಉಪ್ಯೋಗಾಕ್ ಬರೆಂ. ಆಮಾಲ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಆಸ್ತಾ. ಪಾಲೆ ಸುಕವ್ನ್ ಬಿಡಿಯೆಪರಿಂ ವೊಡ್ತಾತ್. ನೀದ್ ಯೇಂವ್ಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾತಾ. ಕುಡಿಂತ್ ಗರ್ಮಿ ಚಡ್ತಾ. **ಅಜೀರ್ಣ್ ನಿವ್ರಾಯ್ತಾ. ವಾತ ಪಿತ್ತ, ಕಫ** ಹಾಕಾ ಹಾಚೆ ಪಾಲೆ ಉಪಯೋಗ್ಸಿತಾತ್.
- ಉಣ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾರ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ದೊಳ್ಯಾಂಚಿ **ಗ್ಲುಕೋಮಾ, ಫಿಟ್ಸ್, ಮತಿಚ್ಯಾ ಪಿಡೆಂಕ್** (ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ), ದೂಕ್ ಉಣಿ ಕರುಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ
- **ಸುಜ್, ದೂಕ್, ವಾಕ್ಳಾಂ** ನಿವ್ರಾವ್ನ್ ಕುಡಿಕ್ ಸುಶೆಗ್ ದಿತಾ. ಪಾಲೆ ಎಕಾ ವಸ್ತುರಾಂತ್ ಬಾಂದುನ್ ತೀನ್ ವರಾಂ ಉಕಡ್ನ್, ಸುಕವ್ನ್, ತುಪಾಂತ್ ಭಾಜುನ್ ವಕ್ತಾಕ್ ವಾಪರ್ತಾತ್.
- **ಶ್ವಾಸಕೋಶಾಚ್ಯಾ, ಲೈಂಗಿಕ್, ಅಜೀರ್ಣ್, ನೀದ್ ಯೇನಾತ್ಲ್ಯಾರ್** ತವಳ್ ತವಳ್ ಮುತೊಂಕ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಆನಿ ತಾಪ್ ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ಉಪಯೋಗ್ಸಿತಾತ್.
- **ಕಿಡೆ ಪಡುಲ್ಲ್ಯಾ ಘಾಯಾಂಕ್ ಆನಿ ಕಾತಿ ಪಿಡೆಂಕ್, ಮುಳ್ವಾದಿಕ್ ಆನಿ ಖೊರೊಜ್** ಉಣಿ ಜಾಂವ್ಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ಖೊಲ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್ 4 ಥೆಂಬೆ, ದೂಕ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಕಾನಾಂಕ್ ಸೊಡ್ಚೊ. ದೂಕ್ ಮೊರೊನ್ ಕ್ರಿಮಿ ನಾಸ್ ಜಾತಾತ್.
- **ಭಿಯಾಂನಿ ಸುಜ್ ಆನಿ ದೂಕ್**: ಪಾಲೆ ಉದ್ಕಾಂತ್ ವಾಟುನ್ ಹಳ್ತಾನ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ದಾಕ್ಟಿ ಎಂಡೆಚಾ ಪಾಲ್ಯಾಕ್ ಲೆಪುನ್ ಭಿಯಾಂ ವಯ್ರ್ ಬಾಂದ್ಚೆಂ. ಸಾತ್ ದೀಸ್ ಖಳಾನಾಸ್ತಾನಾ ಕರ್ಚೆಂ.



ಮುಳ್ವಾದಿಕ್ ಪಾಂಚ್ ಗ್ರಾಂ ಗಾಂಜಾ ಪಾಲೊ, ಏಕ್ ಲೊಟೊ ದುದಾಂತ್ ಹುನ್ ಕರ್ಚೊ. ಹಾಂತುಂ ಯೆಂವ್ಚ್ಯೊ ಧುಂವರ್ ನಳ್ಯೆ ಮುಖಾಂತ್ರ್ ಮುಳ್ವಾದಿಚಾ ಜಾಗ್ಯಾಕ್ ಸೊಡ್ಚ್ಯೊ. ಉರ್ಲಲೊ ಭಾಗ್ ಭಾಕ್ರಿ ತಶಿ ಕರ್ನ್ ಮುಳ್ವಾದಿಕ್ ಬಾಂಧ್ಚೆಂ.

ತಕ್ಲೆಫಡಾಫಡ್ ಪಾಲೆ ವಾಟುನ್ ದೀರ್ಘ್ ಪರ್ಮಳ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಫಡಾಫಡ್ ರಾವ್ತಾ. ಉಸ್ಮೊಡ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾಂಕ್‌ಯೀ ಬರೆಂ. **ಗಾಂಟಿ ದುಕಿಕ್** ಬಿಯಾಂಚೆಂ ತೇಲ್ ಮಾಲಿಶ್ ಕರ್ಚೆಂ. ಸುಕ್ಯಾ ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ಪಿಟೊ ಫಡಾಂ ವಯ್ರ್ ಸಾರಯ್ಲ್ಯಾರ್ ತುರ್ತ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

ರಿಯ್: ಗುರ್ವಾರಿಂಕ್, ಪಾನೊ ದಿಂವ್ಚ್ಯಾ ಆವಯಾಂಕ್, ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್- ಹೆಂ ರ್ಚೆಂ ನಂಯ್. ತಶೆಂಚ್ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಕಾಳ್ಜಾ ಪಿಡೆಂಚಾಂಕೀ ಮಾರೆಕಾರ್. ಸಬಾರ್ ಪ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಶ್ವಾಸಕೋಶಾಚೆ ತೊಂದ್ರೆ, ಆತಂಕ್, ಖಿನ್ನತಾ, ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಹಾಡ್ತಾ



58. ಚಿರ್ಚಿಟ್

:	ಉತ್ತರೇಣಿ	ಹಿಂ	:	ಚಿರ್ಚಿಟ
:	ಅಪಮಾರ್ಗ್	ಮ	:	ಕಡಲಾಡಿ
:	Prickly chaff flower	ವೈ	:	Achyranthes aspera

ಝುಡ್ ಉಗ್ತ್ಯಾಡಾಂತ್, ಮಜಲ್, ತೊಟಾಂನಿ, ಗಾದ್ಯಾ ಮೆರಾಂನಿ, ರಸ್ತ್ಯಾಂನಿ ಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾ. ಹಾಂತುಂ ಧವೆ ಆನಿ ತಾಂಬ್ಡೆ ದೋನ್ ಥರ್ ಆಸಾತ್. ತುದ್ಯೆರ್ ಲ್ಲಿಂ ಫುಲಾಂ ವಸ್ತುರಾಕ್ ಚಿಡ್ಕ್ಯಾಲ್ಯಾರ್ ವೆಗ್ಗಿಂಚ್ಯಾಕ್ ಸುಟಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಹ್ಯಾ ಡಾಚೊ ಧಾರಾಳ್ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಆಯುರ್ವೇದ್ ವಕ್ತಾಂನಿ ವಾಪಾರ್ತಾತ್.

ತ್ತಿ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್ **ಉದ್ಕಾಡೆಂತ್ ರಗಾತ್** ಗೆಲ್ಯಾರ್, ಪಾತಳ್ ಉದ್ಕಾಡೆ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ.

ಖೊಲೆ ವಾಟುನ್ **ಇಚ್ಚು ಚಾಬ್‌ಲ್ಯಾ** ಜಾಗ್ಯಾಕ್ ಬಾಂದ್ಲ್ಯಾರ್ ವೀಕ್ ದೆಂವ್ತಾ. ಬಿಯೊ ವಾಟುನ್ **ಪಿಸೊ ಪೆಟೊ ಚಾಬ್‌ಲ್ಯಾಕಡೆ** ಬಾಂದ್ಲ್ಯಾರ್ ನಂಜಿ ದೆಂವ್ತಾ. ಫುಲಾಂಕ್ ಇಲ್ಲಿ ಖೊಡ್ಯಾ ಸಾಕರ್ ಘಾಲ್ನ್ ಗಂಧ್ ವಾಟುನ್ ಗುಳ್ಯೊ ಕರ್ನ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ.

ತಾಂಬ್ಡೆಂ ಚಿರ್ಚಿಟ್ ಝುಡಾಚೆ ಪಾಲೆ ಝುರವ್ನ್ **ಘಾಯಾಕ್**, ಫಡಾಂಕ್ ಬಾಂಧ್ಚೆಂ. ಝುಡ್ ಭಸ್ಮ್ ಕರ್ನ್ ಪೆಜೆಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ **ಸುಜ್** ದೆಂವ್ತಾ. **ಘಾಯ್**

ಗೂಣ್ ಕರ್ಚಾಂತ್, ರಗಾತ್ ನಿತ್ಳಾಂವ್ಕ್, ವೀಕ್ ನಿವ್ರಾಂವ್ಕ್ ಹಾಚೊ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಕರ್ತಾತ್.

- ತಾಂಬ್ಡೆಂ ಝುಡ್ ಪಿಯಾವಾ ಸಂಗಿಂ ವಾಟುನ್ ತುಪಾಂತ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ತಾಚೊ ದಾವ್ ಸೊಸುಂಕ್ ತಾಂಕ್ತಾ ತಿತ್ಲೊ ಹುನ್ **ಮುಳ್ವಾದಿಕ್** ಬಾಂದ್ಲ್ಯಾರ್ ಹಾಗ್ಣೆಂತ್ಲ್ಯಾ ಮುಳ್ವಾದಿಚೊ ಮುಂಗೊ ಕ್ರಮೇಣ್ ಕರ್ಗಾತಾ. **ರಗ್ತಾ ಮುಳ್ವಾದ್** ಝುಡಾಂಚ್ಯೊ ಬಿಯೊ ತಾಂದುಳ್ ಧುಲ್ಲ್ಯಾ ಉದ್ಕಾಂತ್ ವಾಟುನ್ 8 ದೀಸ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಹಳ್ದುವ್ಯಾ ರೊಗಾಕ್** ಪಾಳಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ದಿಸಾಕ್ 3 ಪಾವ್ಟಿಂ ಸೆಂವ್ಚೊ. ಹಾಚ್ಯಾ ಪಾಳಾಂನಿ ದಾಂತ್ ಘಾಸ್ಲ್ಯಾರ್ **ದಾಂತ್, ನಿಜ್ಯೊ** ಘಟ್ ಉರ್ತಾತ್.
- **ನ್ಯುಮೊನಿಯಾ ತಾಪ್** ಆಯ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಝುಡ್ ಧುವ್ನ್ ಧಾಡಾವ್ನ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ತಾಪ್ ದೆಂವ್ತಾ. 30ml – ದಿಸಾಕ್ 2 ಪಾವ್ಟಿಂ.
- **ಖೊಂಕ್ಲೆಕ್ ಆನಿ ಅಸ್ತಮಾಕ್** ಸಗ್ಳೆಂ ಝುಡ್ ಹುಲ್ಪಾವ್ನ್ ಹಾಚೊ ಗೊಬೊರ್ ಖಂಚಾಯ್ ಪಾನಕಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ದಿವ್ಯೆತ್.
- ಘಾಯ್ **ಫಡಾಂಕ್** ಹಾಚೊ ಗೊಬೊರ್ ತಿಳೆಲ್ ತೆಲಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ವಿಶ್ವೆ ಧುಂವ್ಕ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ಜಾಗ್ಯಾಂನಿ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಉಪ್ಕಾರಾಕ್ ಪಡ್ತಾ. **ಕಾನಾಚ್ಯೆ ಸಮಸ್ಯೆ** ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಹೆಂಚ್ ತೇಲ್ ಕಾನಾಂಕ್ ಏಕ್ ಥೆಂಬೊ ಘಾಲ್ಚೆಂ.
- **ಕೀಡ್ ಚಾಬ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ** ಜಾಗ್ಯಾರ್ ತಾಜಾ ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ಪೇಸ್ಟ್ ಪುಸ್ಚೊ. ಬಿಯೊ ದುದಾಂತ್ ಉಕ್ಡುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ.



59. ಚ್ಹಾ ಪಾಲೊ

ಕ	:	ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು	ಹಿಂ	:	ಗಂಧ ತೃಣ
ಸಂ	:	ಭೂಸ್ತ್ರಿನ	ಮ	:	ತೆರ್ವಾಪುಲ್ಲ್
ಇಂ	:	Lemon grass	ವೈ	:	Cymbopogon citrates

ಪಾಲೆ ಬಾರೀಕ್ ಆನಿ ಲಾಂಬ್. ಬೊಟಾಂನಿ ಘಸ್ಟಿಲ್ಯಾರ್ ವಿಶಿಷ್ಟ್ ಪರ್ಮಳ್ ಬಾಯ್ರ ಸರ್ತಾ. ಭಾರಿ ಸ್ವಾಧೀಕ್. ಹಾಂತುಂ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಧಾರಾಳ್ ಆಸಾ. ಭಾರತಾ ಥಾವ್ ಭಾಯ್ರ್ ವೆಚ್ಯಾ ಪರ್ಮಳಿಕ್ ತೆಲಾಂ ಪಯ್ಕಿ ಹಾಕಾ ಪ್ರಮುಖ್ ಸ್ಥಾನ್ ಆಸಾ. 'ಲೆಮನ ಗ್ರಾಸ್ ತೈಲ' ಮ್ಹಣ್ಚ್ಯಾ ನಾಂವಾನ್ ಪ್ರಸಿದ್ದ್ ಜಾಲಾಂ. ಹೆಂ ತೇಲ್ ಪರ್ಮಳಿಕ್ ಸಾಬು ಕ್ರೀಮ್ಸ್ ತಶೆಂಚ್ ವಕ್ತಾಂಕ್ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಕರ್ತಾತ್. ಹಾಕಾ ಚಡ್ತಾವ್ ಜಾವ್ನ್ ರೋಗ ಯೇನಾ. ಕೇರಳಾಂತ್ ಹಾಚೆಂ ತೇಲ್ ತಯಾರ್ ಕರ್ತಾತ್. ಪಾಲೊ ಆನಿ ಹಾಚೆ



ಹಾಂತುಂ ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ರಾಸಾಯನಿಕ್ ಅಂಶ್ ಆಸಾ. ಹೆಂ ತೇಲ್ ಖಾಣಾಂನಿ ಸ್ ಹಾಡುಂಕ್ ಅನಿ ಪರ್ಮಳಿಕ್ ಕರ್ಚಾಕ್ ವಾಪರ್ತಾತ್. ಜಳಾರಿ ಪಯ್ಸ್ ದವ್ರುಂಕ್ ತೇಲ್ ಬರೆಂ.

ಉಪ್ಯೋಗ್:

ಶೆಳ್, ಖೊಂಕ್ಲಿ ಆನಿ ತಾಪ್: ಚ್ಹಾ ಕರ್ತಾನಾ ದೋನ್ ಪಾಲೆ ಕಾತರ್ನ್ ಘಾಲ್ನ್ ಖತ್ಕತೊ ಕಾಡ್ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಜಿರ್ವಣೆ ಸಕತ್ ವಾಡ್ಟಾ. ಶೆಳ್, ಖೊಂಕ್ಲಿ ಆನಿ ತಾಪಾಕ್ ಬೋವ್ ಬರೊ ಕಸಾಯ್.

ಭುಗ್ರ್ಯಾಂಕ್ ಅಜೀರ್ಣ್ ಜಾವ್ನ್ ಪೊಟ್ಕಾಣಿ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಚ್ಹಾ ಪಾಲೊ ಘಾಲ್ನ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ಯೊ. ದೂದ್ ಆನಿ ಸಾಕರ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ. 1–3 ವರ್ಸಾಂಚ್ಯಾ ಭುಗ್ರ್ಯಾಂಕ್ ದೋನ್ ಕು., 3–6 ವರ್ಸಾಂಚ್ಯಾ ಭುಗ್ರ್ಯಾಂಕ್ ಚಾರ್ ಕು. ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ.

ಭುಗ್ರ್ಯಾಂಚಾ ತಾಪಾಕ್: ಚ್ಹಾ ಪಾಲೊ ಘಾಲ್ನ್ ಕೆಲ್ಲೆ ಕಸಾಯೆಕ್ ಕಾಲ್ದೆಂ ಕುಲೆರ್ ಆಲ್ಯಾ ರೋಸ್, ಜಿರೆಂ, ಗೋಡ್ ವ ಸಾಕರ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿ.

ಮ್ಹಯ್ನ್ಯಾಚೆಂ ಜಾತಾನಾ ಜಾಂವ್ಚೆ ಪೊಟ್ಕಾಣೆಕ್: ಚ್ಹಾ ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ಕಸಾಯ್, ಇಲ್ಲೊ ಮಿರಿಯಾ ಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ತೀನ್ ದೀಸ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.

ರಾತಿಂ ನೀದ್ ಯೇನಾತ್ಲ್ಯಾರ್: ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆ, ಚ್ಹಾ ಕರ್ತಾನಾ ಪಾಲೆ ಘಾಲ್ನ್ ಖತ್ಕತೊ ಕಾಡ್ನ್ ಚ್ಹಾ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ತಾಪ್, ಗಳೊ ದೂಕ್, ಖೊಂಕ್ಲಿ ನಿವಾರ್ತಾ. ನಿದ್ಚೆಕಡೆ ದೋನ್ ಥೆಂಬೆ ಹೆಂ ಸುಗಂದ್ ತೇಲ್ ಶಿಂಪ್ಡಾಯ್ಲ್ಯಾರ್ ತಾಚಾ ಪರ್ಮಳಾಕ್ ಮತ್ ಪ್ರಫುಲ್ಲ್ ಜಾವ್ನ್ ನೀದ್ ಆಪ್ಶಿಚ್ ಯೆತಾ.

ಪೆಂಕ್ಡಾ ದುಕಿಕ್ ವ ಸಂದ್‌ವಾತ್ ವ ಖಂಚೆಯ್ ದುಕಿಕ್ ಹಾಚೆಂ ತೇಲ್ ನಾರ್ಲೆಲ್ ತೆಲಾ ಸಂಗಿಂ ಭರ್ಸುನ್ ಮಸಾಜ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಬೋವ್ ಬರೆಂ. ಪಂದ್ರಾ ದಿಸಾಂಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಹಾಚಾ ತೆಲಾನ್ ತೊಂಡಾಕ್ ಬೊಟಾಂನಿ ಮಸಾಜ್ ಕರ್ನ್ ಹುನ್ ಉದ್ಕಾಕ್ ದೋನ್ ಥೆಂಬೆ ನೀಲಗಿರಿ ತೇಲ್ ಘಾಲ್ನ್ ತಾಚೊ ಹಬೊ (ಆವಿ) ಘೆಜೆ. ಹಾಂತುಂ ತೊಂಡಾಚ್ಯಾ ರಂದ್ರಾಚೊ ಚಿಕೊಲ್ ವ ಮ್ಹೆಳೆಂ ವಚೊನ್ ಮುಖಮಳ್ ಪರ್ಜಳಿಕ್ ಉರ್ತಾ ಆನಿ ಮುಂಬ್ರಾಂ ಪಡ್ಚೆಂ ಆಡಾಯ್ತಾ. ನ್ಹಾತಾನಾ ಹಿಂವೆ ದಿಸಾಂನಿ ಹುನ್ ಉದ್ಕಾಕ್ 2–3 ಥೆಂಬೆ ಹೆಂ ತೇಲ್ ಘಾಲ್ನ್ ನ್ಹಾಲ್ಯಾರ್ ಕಾತ್ ಮೊರನಾ ಆನಿ ಜಿವಾಕ್ ಹುರುಪ್ ಯೆತಾ.

ಶೆಳ್ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾಂನಿ ತುವಾಲ್ಯಾಕ್ 2–3 ಥೆಂಬೆ ಹೆಂ ತೇಲ್ ಲಾಗವ್ನ್ ಆನಿ ಪರ್ಮಳ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಆರಾಮ್ ಭೊಗ್ತಾ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಡಾಂವ್ಕ್: 2 ಚ್ಹಾಪಾಲೆ ಕುಡ್ಕೆ ಕರ್ನ್ ಜಿರೆಂ ಆನಿ ಆಲ್ಯಾ ಕುಡ್ಕೊ

ಘಾಲ್ನ್ ಖತ್ಕತೊ ಕಾಡ್ನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ಯಾ ಸಾಕರ್ ಘಾಲ್ನ್ ಪಿಯೆ.

- **ಖಾಣಾಂನಿ ರೂಚ್ ಹಾಡುಂಕ್** ಹೆಂ ತೇಲ್ ಪರ್ಮಳಿಕ್ ಕರ್ಚ್ಯಾಕ್ ವಾಪರ್ತಾತ್.
- **ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್ ಥಂಡಾಯೆನ್ ಗಳೊ ದೂಕ್ ಜಾತಾನಾ ಆನಿ ದಂತಾಚೆ ಉಪದ್ರ ಆಸ್ತಾನಾ:** ಚ್ಹಾ ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ಕಸಾಯ್ ಬೋವ್ ಉತ್ತೀಮ್ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಾ.
- **ಪಾವ್ಸಾಂತ್ ಶೆಳ್ ತಾಪ್** ಆಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಚ್ಹಾ ಪಾಲೊ, ಆಲ್ಯಾ ಕುಡ್ಕೊ, ಪಿಯಾವ್, ಗೊಡ್, ದೂದ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸಕಾಳಿಂ, ರಾತಿಂ ಹುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ದರ್ಕಾಲ್ ದೆಂವ್ಚೊನ್ ಗಳೊ ದೂಕ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ. ಜೀರ್ವಣ್ ಸಕತ್ ವಾಡ್ತಾ.
- **ಖೊರೊಜ್, ದಾಡ್ಕಾಂ, ಸುತ್ತುರ್ ಕೀಡ್ (ರಿಂಗ್ ವರ್ಮ್):** ಚ್ಹಾ ಪಾಲೊ ಏಕ್ ಮೂಟ್ ಹಾತಾನ್ ಮುಡ್ಡುನ್ ಎಕಾ ಆಯ್ದಾನಾಂತ್ ಚಣ್ಯಾಂ ಪೀಟ್ ಘಾಲ್ನ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಉದಾಕ್ ಭರ್ಸುನ್ ಶಿಕಾಯ್ ಪಿಟೊಯ್ ಘಾಲ್ಯೆತ್. ಉಪ್ರಾಂತ್ ವಾಟುನ್ ಲೇಪ್ ಕಾಡ್ನ್ ಏಕ್ ಘಂಟ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ನ್ಹಾಂವ್ಚೆಂ.



60. ತಪ್ಕಟಿ

ಕ	:	ಕಡೀರ ಬೇರು	ಹಿಂ	:	ಬರಿಯರ್
ಸಂ	:	ಬಲಾ	ಮ	:	ಆನಕುರುಂತೋಟಿ
ಇಂ	:	Country mellow	ವೈ	:	Sida cordifolia

ಗಾಂವಾಂತ್ ತಪ್ಕಟಿ ಸಗ್ಳ್ಯಾಂನಿ ವಾಡ್ತಾ. ಚಡ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ 2 ಘುಟ್ ಉಂಚಾಯ್. ಪಾಳಾಂ ಬೋವ್ ಥಂಡಾಯ್ ದಿತಾತ್. ಭುಕ್ ಚಡಂವ್ಚೆಂ ವಕಾತ್. ಘಟಾಯ್ ದಿತಾ ಆನಿ ತಾಪ್ ಉಣೊ ಕರ್ತಾ, ಮೂತ್ ವೃದ್ಧಿ ಜಾತಾ. ಶಿರಾಂಚಿ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ನಿವಾರ್ತಾ. ಆರಿಚ್ಯಾ ಪಿಡೆಕ್ ಆನಿ ಶಿರಾಂನಿ ವೊಡ್ಚೆಂ ಹಾಕಾ ಉತ್ತಮ್ ವಕತ್.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಧವೆಂ ವೆಚಾಕ್:** ಪಾಳಾಂಚಿ ಸಾಲ್ ಧಾಡಾವ್ನ್ ವಾಟುನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ದುದಾಕ್ 10ಗ್ರಾಂ ಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ಪಿಯೆವ್ಚೆಂ. ನಾಂ ತರ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ. ಲೈಂಗಿಕ್ ಪಿಡೆಂಕ್, ಮುಳ್ವಾದಿಕ್ ಆನಿ ರುಮ್ಯಾಟಿಸಂ ಹಾಕಾ ಬರೆಂ. ಗರ್ಭಸ್ತಿಣೆಂನಿ ಘೆವ್ಯೆತ್. ಪಾಳಾಂ, ಸಾಲಿ, ಉಡಿತ್, ಭಾಯ್ರೆ ತೆಲಾಚೆಂ ಝುಡ್, ಧಾಕ್ತೆ ಎಂಡೆ ಪಾಳ್ ಏಕ್ ಲೀಟರ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ¼ ಲೀಟರ್ ಜಾತಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ರಾಂವ್ಚೆಂ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಗಾಳ್ನ್ 20ml ಪಿಯೆ. ಮಿಟಾ ಪಿಟೊ ಏಕ್ ಚಿಮ್ಟಿ ಕಸಾಯಾಕ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಉತ್ತಮ್ ಫಲಿತಾಂಶ್.
- **ಬಲಾತೈಲ:** ತಪ್ಕಟಿ 1 ಲೀಟರ್ ಉದಾಕ್ ಘಾಲ್ನ್ ಖತ್ಕತಾವ್ನ್ ¼ ಲೀ ಹಾಡ್ಚೆಂ

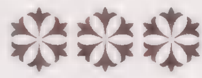


ಗಾಳ್ನ್ 250ml ತಿಳೆಲ್ ತೇಲ್, ¼ ಕೆಜಿ ತಪ್ಕಟಿ ಪಾಳಾಂ ಧಾಡಾವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಗಂಧ್ ವಾಟುನ್ ಎಕಾ ಬನಾಲ್ಯಾಕ್ ಘಾಲ್ಚೆಂ. ತೇಲ್ ಬರೆಂ ಪಾಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಯೆತಾನಾ ಗಾಳ್ನ್, ನಿವೊವ್ನ್ ಶಿರಾಂಚೆ ದುಕಿಕ್, ಗೊಮ್ಟಿ ದುಕಿಕ್ ತೊಂಡಾಕ್ ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಶೆಳಿ ಪಿಡೆಕ್, ಗಾಂಟಿ, ಶಿರಾಂ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯೆಕ್ ತೇಲ್ ರಗಡ್ಚೆಂ. **ಪೆಂಕಾಡ್/ ಪಾಟ್ ದೂಕ್:** ತಪ್ಕಟಿ ಪಾಳಾಂ, ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿ, ಜಿರೆಂ 4 ಗ್ಲಾಸ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್, ಕಸಾಯ್ 1½ ಗ್ಲಾಸಾಕ್ ದೆಂವಯ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಪಿಯೆ.

ಮೂತೊಂಕ್ ಕಷ್ಟ್ ವ ದೂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್: ಝಡ್ ಪಾಳಾಂ ಸುಕವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ಏಕ್ ಕು. ಪಿಟೊ ಸಾಕ್ರಿ ಮ್ಹೊಂವಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಸೆಂವ್ಚೊ.

ನೀದ್ ಪಡನಾಂ ತರ್: ಪಾಳಾಂ, ಸಾಲಿ ಪಿಟೊ ಥಂಡ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ವ ಪಾತಳ್ ದುದಾಂತ್ ಘೆಂವ್ಚೊ. ರುಮ್ಯಾಟಿಸಂ, ಗಾಂಟಿ ದೂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಹುನ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ.

ಖಣ್ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್ : ತಪ್ಕಟಿ ಆನಿ ಧಾಕ್ಟಿ ಎಂಡೆ ಪಾಳಾಂ ಘಾಲ್ನ್ ಜಿರೆಂ ಭರ್ಸುನ್ ಆಪುಟ್ ಕಸಾಯ್ 3 ದೀಸ್‌ಭರ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ಗರ್ಮಿ ಉಣಿ ಜಾತಾ.



61. ತುಳ್ಸಿ

: ತುಳಸಿ	ಸಂ : ವಿಷ್ಣು ಪ್ರಿಯ
: ತುಲಸಿ	ಮ : ತುಳ್ಸಿ
: Holy basil	ವೈ : Ocimum sanctum

ಂತ್ ವಿವಿಧ್ ಪ್ರಬೇಧ್ ಆಸಾತ್. ಭಾರತಾಂತ್ ಹೆಂ ಝಡ್ ಭಕ್ತಿನ್ ದೆಕ್ತಾತ್. ್ಕ್ ಹೆಂ ಅಪಾರ್ ವಕ್ತಾ ಗುಣಾನ್ ಭರ್‌ಲ್ಲೆಂ ವನಸ್ಪತಿ. ಹಾಂತುಂ ಕಾಳೆಂ ತುಳ್ಸಿ ಉಪಯುಕ್ತ್. ವತ್ತಡ್ ನಿವಾರಣಾಚೊ ಗೂಣ್ ಆಸಾ. ವಾತಾವರಣಾಂತ್ಲೆಂ ಂ ನಿತಳ್ ಕರ್ಚಿ ಸಕತ್ ಆಸಾ. ಘರಾ ಭಂವ್ತಣಿ ತುಳ್ಸಿ, ಕಾಯ್ಬೆವ್ ಆನಿ ಕಿರಾತೆಂ ಸ್ಲ್ಯಾರ್ ನಿತಳ್ ವಾರೆಂ, ಪಿಡಾ ಆಡಾಯ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ಝಡಾಂಕ್ ಮೂಸಾಂಚೆ ಂದ್ರೆ ಉಣೆಂ.

ಉಪ್ಯೋಗ್:

ಖೊಂಕ್ಲಿ, ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ, ಬ್ರೊಂಕೈಟಿಸ್ : ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್, ಮ್ಹೊಂವ್ (1:1) 2 ಕು. ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ – 5 ದೀಸ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ. **ಉದ್ಕಾಡೆ, ತಾಪ್ ಆನಿ ಶೆಳ್ :** ತುಳ್ಸಿ, ಪಿಯಾವ್, ಆಲ್ಯಾ ರೋಸ್ ಆನಿ ಮ್ಹೊಂವ್ (1:1:1:1) 2 ಕು. ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಘೆಂವ್ಚೆಂ.

- **ತಕ್ಲಿ ಫಡಾಫಡ್** : ಹುನ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ 5 ಖೊಲೆ ಘಾಲ್ನ್ ಧಾಂಪುನ್ ದವರ್. 10 ಮಿನುಟಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಗಾಳ್ನ್ ತೆಂ ಉದಾಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಅಜೀರ್ಣ್:** 2 ಕು. ತುಳ್ಸಿ ರೋಸ್, ½ ಕುಲೆರ್ ಆಲ್ಯಾ ರೋಸ್, ½ ಕು. ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಸಾಕ್ 2 ಪಾವ್ಟಿಂ ಜೆವ್ಣಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ತೊಂಡಾಂತ್ ಫಡ್:** 7–8 ಖೊಲೆ 3 ಪಾವ್ಟಿಂ ಚಾಬೊನ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ತೊಂಡಾಂತ್ಲೆಂ ಫಡ್ ನಿವಾರಣ್. **ದಾಂತ್ ದುಕಿಕ್** : ತುಳ್ಸಿ ಖೊಲೆ, ಮಿರಿಂ, ಲವಂಗ ಧಾಡಾವ್ನ್ ದಾಂತಾಂ ವಯ್ರ್ ದವರ್ಚೆಂ.
- **ಇಚ್ಚು ವ ಉಂದಿರ್ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್** : ತುಳ್ಸಿ ಖೊಲೆ ಯಾ ಪಾಳ್, ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸಾಂತ್ ಘುರವ್ನ್ ಪುಸ್ಚೆಂ. ರೋಸ್, ಮ್ಹೊಂವ್ ಆನಿ ಇಪ್ಪಲಿ ಭರ್ಸುನ್ 3 ದೀಸ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಜಿವ್ಡಾಳ್ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್** : 10 ಗ್ರಾಂ ರೋಸ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿಂವ್ಚೊ. ಖೊಲ್ಯಾಚೊ ಪೇಸ್ಟ್ ಬೊಂಬ್ಲಿ, ದೊಳೆ ಆನಿ ಕಾನಾಕ್ ವ ಸಗ್ಳ್ಯಾ ಆಂಗಾಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.
- **ಮುಂಬ್ರಾಂಕ್** ರೋಸ್ ಸದಾಂಯ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. **ಕಾತಿ ಪಿಡೆಕ್, ರಗತ್ ನಿತ್ಳಾಂವ್ಕ್:** ರೋಸ್, ಮ್ಹೊಂವ್ 2 ಕು. ಖಾಲಿ ಪೊಟಾಕ್ ಸಕಾಳಿಂ – ಏಕ್ ಮ್ಹಯ್ನೊಭರ್ ಕಾಣ್ಚೆಂವ್ಚೊ. ಖೊಲ್ಯಾಂಚೊ ಪೇಸ್ಟ್, ಹಳ್ದಿ ಪಿಟೊ ಆಂಗಾಕ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.
- **ದರ್ಕಾಲ್ ಕರ್ಗೊಂಕ್:** ಶೆಳ್, ಕೊಂಕ್ಲಿ, ಬ್ರೊಂಕೈಟಿಸ್, ಉದ್ಕಾಡೆ ಹಾಕಾ ಕಾಳಿ ತುಳ್ಸಿ ಪಾಳಾಂ ಧುವ್ನ್ ಕಾತರ್ನ್, ಧಾಡಾವ್ನ್ 8 ಗ್ಲಾಸ್ ಉದಾಕ್, 2 ಗ್ಲಾಸಾಕ್ ದೆಂವವ್ನ್ 30 ml ಕಸಾಯ್ ಗಾಳ್ನ್ ತಾಕಾ 1 ಕು. ಮೊಂವ್ ಘಾಲ್ನ್ ದಿಸಾಕ್ 3 ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಕಾನ್ ಫಡ್ಲ್ಯಾರ್** : ಫಡ್ಚೆಂ, ವಾಂವ್ಚೆಂ, ಹಾಕಾ ಕಾಳಿ ತುಳ್ಸಿ ರೋಸ್ ಏಕಾ ಕುಲೆರಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಕೆಂಡಾಂ ವಯ್ರ್ ದವರ್ನ್ ಹುನ್ ಜಾತಾನಾ 3 ಥೆಂಬೆ ಕಾನಾಕ್ ಸೊಡ್ಚೆಂ.



62. ತುಂಬೊ

ಕ	:	ತುಂಬೆ	ಹಿಂ	:	ಗುಮ್ಮ
ಸಂ	:	ದ್ರೋಣಾಪುಷ್ಪಿ	ಮ	:	ತುಂಬಾ
ಇಂ	:	Thumbe	ವೈ	:	Leucas aspera

ತುಂಬೊ ಪಾವ್ಸ್ ಪಡ್ತಾನಾ ಕಿಲ್ರೊನ್ ಯೆತಾ. ಉದ್ಕಾಚಿ ಶೆಳ್ ಆಸ್ಲೆ ಥಂಯ್ ಹೆ ಝುಡ್ ಆಸ್ತಾ. ಧವಿಂ ಫುಲಾಂ ಹಾಚೆರ್ ಆಸ್ತಾತ್. ತುಂಬೊ ಚಡ್ತಾವ್ ಗಾದ್ಯಾಂನಿ



ವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾ. ಕರಾವಳಿ ಗಾಂವಾಂತ್ ದರಬಸ್ತ್ ಲಾಭ್ತಾ. ಹಾಚ್ಯಾ ಫುಲಾಂಕ್ ಕಫೊ
ರ್ಣಿಲ್) ಭಾಯ್ರ್ ಘಾಲ್ಚಿ ಸಕತ್ ಆಸಾ. ಘಾಮ್ ಸುಟಯ್ತಾ, ಕ್ರಿಮಿ ನಾಸ್ ಕರ್ತಾ.

ಉಪ್ಯೋಗ್:

ಶೆಳಿನ್: ಗಳೊ, ನಾಕ್, ಸುಕರ್ನಾಳಿ ಸುಜೊನ್ ದರ್ಕಾಲ್ ಘಟ್ ಜಾವ್ನ್ ನಾಕ್ ಬಾಂದ್ತಾ. ಖೊಂಕ್ಲಿ ಯೆತಾ. ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್ ತುಂಬ್ಯಾಚಿಂ ಫುಲಾಂ/ಖೊಲೆ ಧಾಡಾವ್ನ್ ರೊಸ್ ಕಾಡ್ಚೊ. ಏಕ್ ಕು. ರೊಸಾಕ್ ಏಕ್ ಕು. ಮೊಂವ್. ವೊಡಾಂಕ್ ದೋನ್ ವಾಂಟೆ. ದಿಸಾಕ್ 2 ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.

ಟೋನ್ಸಲಾಂ: (ಗುಂತಾಂ)ಚಾ ಸುಜಿನ್ ಕಾಂಯ್ಚ್ ಗಿಳುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾತ್ಲ್ಯಾವೆಳಿಂ ಫುಲಾಂ ವ ಖೊಲೆ ಏಕ್ ಮೂಟ್ ಹಾಡ್ನ್, 3 ಚಿಮ್ಟಿ ವೊಂವೊಂ, 2 ಚಿಮ್ಟಿ ಮೀಟ್, 3 ಲೊಸುಣ್ಯೊ ಬೊಯೊ ಸಕ್ಕಡೀ ನಿತಳ್ ಫಾತ್ರಾನ್ ಧಾಡಾವ್ನ್ ನಿತಳ್ ವಸ್ತ್ರಾಂತ್ ಬಾಂದುನ್ ಗುಂತಾಂ ಆಸ್ಲೆಲ್ಯಾಕ್ ನಿದಾವ್ನ್ ತೊಂಡಾಕ್ ಪಿಳ್ಚೆಂ, ರೋಸ್ 2 ಮಿನುಟಾಂ ಗಳ್ಯಾಂತ್ ಆಸೊನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಗಿಳ್ಚೊ. 2 ಘಂಟ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಅಶೆಂ ಪರತ್ ಕರ್ಚೆಂ.

ಲ್ಹಾನ್ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಚಾ ಶೆಳಿಕ್: ಪಾಲೊ ಧುವ್ನ್ ಧಾಡಾವ್ನ್ ರೊಸಾಕ್, ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ತೊಂಡಾಕ್ ದೋನ್ ಥೆಂಬೆ ದಿಂವ್ಚೆಂ. ತುಳ್ಸಿ ಆನಿ ಆಲೆಂ ಭರ್ಸಿ.

ವಿಕಾಳ್ ಜಿವ್ದ್ಯಾಳ್ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್: ರಗಾತ್ ಭಾಯ್ರ್ ಕಾಡ್ನ್ ನಿತಳ್ ವಸ್ತ್ರಾನ್ ಪುಸುನ್ ಪಾಲೊ ಝುರವ್ನ್ ಘಾಯಾಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ. ಗಂಟ್ಯಾಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ 2 ಕು. ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ.

ಕಠಿಣ್ ತಾನ್ : ದೋನ್ ಕು. ಫುಲಾಂ, 1 ಲೊಟ್ಯಾ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಅರ್ಧೆಂ ಕೊಪ್ ಜಾತಾಸರ್ ಹುನ್ ಕರ್, 1 ಕು. ಮ್ಹೊಂವ್ ಘಾಲ್ನ್ ದಿಸಾಕ್ 3 ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.

ಪೊಟಾಂತ್ ದೂಕ್: 20ml ರೊಸ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ 1 ಹಪ್ತೊ ಘೆಂವ್ಚೊ.

ಖೊರೊಜ್: ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ/ಫುಲಾಚೊ ಪೇಸ್ಟ್, ಫಡ್ ನಿತ್ಳಾಯ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಪೂಸ್, ಕಾಯ್ಬೇವ್ ಪಾಲೊ ಘಾಲ್ನ್ ಹುನ್ ಉದಾಕ್ ಏಕ್ ಘಂಟ್ಯಾ ನಂತರ್ ನಾಂವ್ಚೆಂ.



63. ಧಾಕ್ಟಿ ಎಂಡಿ

: ಜಾಡಲ	ಹಿಂ : ಎರಂಡ್
: ಗಂಧರ್ವ ಹಸ್ತ	ಮ : ಆವಣಕ್ಕ್
: Castor plant	ವೈ : Ricinus communis

ಬೊಲ್ಯಾ ಭಾಷೆನ್ 12 ಫುಟಿ ಹೆಂ ಝುಡ್ ವಾಡ್ತಾ. ಹಾಚೆ ಖೊಲೆ ಹಾತ್ ಬೊಟಾಂಚಾ ಆಕಾರಾಚೆರ್ ಆಸಾ ದೆಕುನ್ ಹಾಕಾ ಸಂಸ್ಕೃತ್ ಭಾಷೆನ್ 'ಗಂಧರ್ವ ಹಸ್ತ' ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಧವೆಂ ಆನಿ ತಾಂಬ್ಡಿ– ದೋನ್ ಜಾತಿ ಆಸಾತ್. ವೊಂಯ್, ರಸ್ತ್ಯಾ ದೆಗೆನ್ ಹಿಂ ಝುಡಾಂ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾತ್.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- ಖೊಲ್ಯಾಂಕ್ ಎಂಡೆಚೆಂ ತೇಲ್ (ಭಾಯ್ರೆ ತೇಲ್) ಪುಸುನ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ಗಾಂಟಿ, **ಸಂದ್ ದೂಕ್, ಸುಜ್** ಆಸ್ಲೆ ಕಡೆ ಪುಸ್ಯೆತ್. ತೆಲಾಂತ್ ಲೊಸುನ್ ಕಾಂದೆ ಫಾಲ್ನ್ ತಾಂಬ್ಡೊ ರಂಗ್ ಯೆತಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಭಾಜುನ್ ತೇಲ್ ಪುಸ್ಯೆತ್.
- **ಲಾಂಬ್ ಕಾಳಾಚಿ ಗಾಂಟಿ ದೂಕ್, ಸುಜ್:** ಪರ್ನ್ಯಾ ಪಾಳಾಂಚಿ ಸಾಲ್, ಅಂಕ್ರ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಭರ್ಸುನ್ ಮ್ಹೊಂವಾಂತ್ ಫಾಲ್ನ್ ದಿವ್ಯೆತಾ. ದುದಾಂತ್ ಪಾಳ್ ಖತ್ಕತಾವ್ನ್ ದೂದ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ **ತಾಪ್, ಉದ್ಕಾಡೆ** ನಿವಾರ್ತಾ.
- **ಮುಳ್ವಾದ್ ಗೂಣ್ ಜಾಂವ್ಕ್:** ಆಡ್ಸೋಗೆ, ರುವೆಂಚಿ, ದಾಕ್ಟಿ ಎಂಡಿ ಆನಿ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ ಹಾಚೆ ಖೊಲೆ ಫಾಲ್ನ್ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲೊ ಕಸಾಯ್ ಉತ್ತಮ್.
- ಎಂಡೆಚ್ಯೊ ಬಿಯೊ ದುದಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ದೂಕ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾಕ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ **ಶೆಳಿಚಿ (ವಾತ) ಪಿಡಾ** ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ಆಂಕ್ರ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್ ½ ಕು. 7 ದೀಸ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ **ಹಳ್ದುವೊ ರೋಗ್** ಯೇನಾ/ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ಪಾಳಾಂ ಆನಿ ಆಲೆಂ ತಾಕಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ಮಾತ್ಯಾಕ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ **ಕೇಸ್** ಬರೆ ವಾಡ್ತಾತ್ ಆನಿ ಕುಡಿಕ್ ಥಂಡಾಯ್ ಲಾಭ್ತಾ.
- **ಕೇಸ್ ಜಡ್ಟ್ಯಾಕ್** ½ ಚ್ಮ್ಚಾ ಕುಲೆರ್ ತೇಲ್ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೊಸಾಂತ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ವೋಂಕ್ ರಾವ್ತಾ. ತೇಲ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ಉಪಯೋಗ್ಸಿಲ್ಯಾರ್ ಕೇಸ್ ಕಾಳೆಚ್ ಉರ್ತಾತ್, ಜಡನಾಂತ್, ದಾಟ್ ವಾಡೊಂಕ್ ನಿರಂತರಿ ಉಪಯೋಗ್ಸುಂಚೆಂ.
- ತೇಲ್ (ಹರಳೆಣ್ಣೆ) ಸಗ್ಳ್ಯಾ ಕುಡಿಕ್ ರಗಡ್ನ್ ಏಕ್ ಘಂಟ್ಯಾ ನಂತರ್ ಹುನ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ನ್ಹಾಲ್ಯಾರ್ **ಆಂಗ್‌ಪಾಂಗಾಚಿ ದೂಕ್** ವಚೊನ್ ಸುಖಾಳ್ ನೀದ್ ಯೆತಾ.
- **ದೂದ್ ಚಡಂವ್ಕ್:** ಬಾಂಳ್ತೆರಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸ್ತನಾಂಕ್ ತೇಲ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ದೂದ್ ಚಡ್ ಜಾವ್ನ್ ಭುರ್ಗೆಂ ದಾಟೆಂ ಮೊಟೆಂ ವಾಡ್ತಾ.





64. ಧುತ್ರೊ

: ವಿಷವಿಮುಕ್ತಿ — ಹಿಂ : ದತ್ತೂರ
ಂ : ಧತ್ತೂರ, ಕನಕ — ಮ : ಉಮ್ಮತ್ತ್
ಂ : ಲುಂಬುಗ — ಇಂ : Thorn apple
: Datura metel

ೆಂ ಏಕ್ ಲ್ಹಾನ್ ಝುಡ್, ಹಾಚೆರ್ ಧವಿಂ ಫುಲಾಂ ಫಿನೆಲಾಬರಿ ಆಸಾತ್. ವ್ಹಡ್ಲಿಂ ಫುಲಾಂ ಜಾವ್ನ್ ಪಾಚ್ವಿಂ ಫಳಾಂ ಜಾತಾತ್. ಲ್ಹಾನ್ ಕಾಂಟೆ ಆಸಾತ್. ಹೆಂ ಫಳ್ ಕಾಳ್. ಮಾರ್ಗಾ ದೆಗಾಂನಿ ಅಸಲಿಂಚ್ ಆನಿ ಥೊಡಿಂ ಝುಡಾಂ ಅಲಂಕಾರಿಕ್ ಸಾತ್. ತಾಂತುಂ ಗುಲೊಬಿ ರಂಗಾಚಿಂ ತಾಂಬ್ಡಿಂ ಫುಲಾಂ ಜಾತಾತ್. ತಿಂ ಝುಡಾಂ) ಫುಟ್ ಉಬಾರ್ ಜಾತಾತ್. ಕಾಳ್ಯಾ ದೆಂಟಾಂಚಿ ಝುಡಾಂ ವಕ್ತಾಕ್ ಬರಿ.

ಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ಖೊಲೆ ಆನಿ ಬೊಂಗೆ ಫುಟ್‌ಲ್ಲೊ ಘೊಸ್ ಹಾಕಾ ದೂಕ್ ಉಣೆ ಕರ್ಚಿಂ ಸಕತ್ ಆಸಾ ಆನಿ ಬೋವ್ ಉತ್ತಮ್ ವಕಾತ್.

ಖೊಲ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್, ಪಾಳ್ ಝುರವ್ನ್ ಲೇಪ್ ಕಾಡ್ಚೊ **ಫಡಾಂಕ್, ಘಾಯಾಂಕ್, ಕೆಸೊಳಿಂಕ್, ಮಾಸ್ಳಿ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್** ವಾಪರ್ಚೆಂ. ಫುಲಾಂಚೊ ರೋಸ್ **ಕಾನ್ ದುಕಿಕ್ ಆನಿ ಫಳಾಂಚೊ ರೋಸ್ ತಕ್ಲೆಚೆಂ ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್** ಉಣೆಂ ಕರುಂಕ್, ಕೇಸ್ ಝುಡ್ಚ್ಯಾಕ್ ಉಪಯೋಗ್ಸಿತಾತ್.

ಖೊಲೆ ಬಿಡ್ಯೆಬರಿ **ಕೊವ್ರೊಳ್ನ್ ವೊಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಯೆಂವ್ಚೊ ದುಂವರ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್, ಉಸ್ಮೊಡ್ ಆನಿ ದಮ್ ಬಾಂಧ್ಚೆಂ** ಉಣೆ ಜಾತೆಲೆಂ.

ಬಿಯಾಂಚೆಂ ತೇಲ್ ಆನಿ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೊಸಾಂತ್ ಝುರಯಿಲ್ಲೆಂ ಪಾಳ್ **ಸರ್ಪಾಚೆಂ ವೀಕ್** ದೆವಂವ್ಕ್ ವಾಪಾರ್ತಾತ್.

ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೊಸಾಂತ್ ಪಾಳ್/ಖೊಲೆ ಝುರವ್ನ್ **ಕೆಪ್ಪಟೆಂ ಜಾಲ್ಯಾರ್, ದಾಡ್ಯೊ ದೂಕ್** ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಭಾಯ್ಲ್ಯಾನ್ ಲೇಪ್ ದಿವ್ಯೆತ್. ರೊಸಾಕ್ ಚುನೊ ಭರ್ಸುನ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.

ಎಕ್ಸಿಮಾ ಖೊರೊಜ್: ಹ್ಯಾ ಝುಡಾಚೊ ಪಾಲೊ ವಾಟುನ್ ತೆಲಾಂತ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ನಿವ್ಲ್ಯಾ ನಂತರ್ ಪುಸ್ಚೆಂ. ಹಾಚಾ ಬಿಯಾಂಚೆಂ/ಪಾಳಾಂಚೆಂ ತೇಲ್ **ಕಾತಿ ಪಿಡೆಕ್** ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.

ಸ್ತನಾಂನಿ ಮಿತಿ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ದೂದ್ ಭರ್ಲ್ಯಾರ್: ಧುತ್ರ್ಯಾಚೊ ಬಿಯೊ ವಾಟುನ್ ಹಳದ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸ್ತನಾಂಕ್ ಲೆಪ್ಚೆಂ. ದೂದ್ ಜಿರ್ತಾ.

- **ದಾಂತ್ ಫಡಾಫಡ್:** ಬಿಯೊ ಹುಲ್ಪಾವ್ನ್ ತೊ ಧುಂವರ್ ನಳಿಯೆ ಮುಖಾಂತ್ರ್ ತೊಂಡಾಕ್ ವೋಡ್ನ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ದಾಂತಾಂಚ್ಯೊ ಕಿಡಿ ಮೊರೊನ್ ದೂಕ್ ರಾವ್ತೆಲಿ.
- **ಕಾನ್ ದೂಕಿಕ್:** ಫುಲಾಂಚೊ 2 ಥೆಂಬೆ ರೋಸ್ ಘಾಲ್ಚೊ.



65. ನೀಲಿ ಝುಡ್

ಕ : ನೀಲಿ ಗಿಡ
ಹಿ : ನೀಲಿ
ಇಂ : Indigo plant
ಸಂ : ನೀಲಿನಿ, ರಂಜನಿ, ಶಾರದಿ
ಮ : ನೀಲಾಂಬರಿ
ವೈ : Indigo peratinctoia

ಚಡ್ತಾವ್ ಬಿಹಾರ್, ಬಂಗಾಳ್, ಒರಿಸ್ಸಾ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಕರ್ನಾಟಕಾಂತ್ ಹಿಂ ಝುಡಾಂ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾತ್. ಮಾರ್ಗಾದೆಗಾನಿ, ಉದ್ಕಾಕಿಶೆಳ್ ಆಸ್ಚೆಥಂಯ್ ವಾಡ್ತಾತ್. ಬೊಲ್ಯಾ ಭಾಶೆನ್ ವಾಡ್ಚ್ಯಾ ಹಾಕಾ ಚಾರ್ ಪಾಂಚ್ ಫಾಂಟೆ ಆಸ್ತಾತ್. ಖೊಲೆ ಲ್ಹಾನ್ ಆನಿ ಪಾಳಾಂ ವಕ್ತಾಕ್ ಮಹತ್ವಾಚಿಂ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಪಿಸೊ ಪೆಟೊ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್:** ಮನ್ಶ್ಯಾಂಕ್ ವ ಜಾನ್ವಾರಾಂಕ್ ದುದಾಂತ್ ಸಮಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಖೊಲೆ ವಾಟುನ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ ಆನಿ ಘಾಯಾಂಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ. ಉದ್ಕಾಚೆಂ ಭ್ಯೆಂ (Phobia) ಆನಿ ವೈರಸ್ ಹ್ಯಾ ಝುಡಾಂ ಮುಕಾಂತ್ರ್ ನಿವ್ರಾವ್ಯೆತ್.
- **ಸರ್ಪಸುತ್ತು:** ಸಾಬ್ಲಿಣಿಚಾ ಪಾಳಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಹ್ಯಾ ಝುಡಾಚೆ ಪಾಲೆ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.. 'ತಾಂಬ್ಡೆಂ' ಮ್ಹಣ್ಚ್ಯಾ ಹ್ಯಾ ಪಿಡೆಚೊ ಆನ್ಯೆಕ್ ಪ್ರಭೇದ್ **ಅಗ್ನಿವಿಸರ್ಪ್** ಹಾಕಾ ನೀಲಿ ಪಾಲೆ, ಜಿವಿ ಹಳದ್ ತ್ಯಾಕಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಝುರವ್ನ್ ಪುಸ್ಚೆಂ ಆನಿ ಸೆಂವ್ಚೆಂ. ಹಾಚಾ ಬಿಯಾಂ ಥಾವ್ನ್ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲೊ ಪಿಟೊ ದೊಳ್ಯಾಂಕ್ ಭಾಯ್ಲ್ಯಾನ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಸಾಯಿ ಮಾಂಡುನ್ ಕುಡ್ಡಿಂ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಆಡಾಯ್ತಾ. **ಆರಿಚೆ ಪಿಡೆಕ್** ಹೆಂ ಬರೆಂ ವಕತ್.
- **ಕೊಡಾಚಾ ಫಡಾಂಕ್:** ಹ್ಯಾ ಝುಡಾಚೆಂ ಪಾನಾ/ಆಂಕ್ರ್ಯಾ ತಾಂದುಳ್ ಧುಲ್ಲ್ಯಾ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಕರ್ನ್ ಕೊಡಾಚಾ ಘಾಯಾಂಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.
- **ಮೂತ್ ಬಂದ್ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್:** ಹ್ಯಾ ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ/ಝುಡಾಚೊ ಕಸಾಯ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ.
- **ಪಾಂಯ್ ದೂಕ್ ಆನಿ ಸುಜ್:** ಹಳದ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ದಾಟ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಕರ್ನ್, ಪಾಯಾಂಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.
- **ತೇಲ್:** ಪಾಳಾಂ ಪಾಲೆ, ತಿಳೆಲ್ ಆನಿ ನಾರ್ಲೆಲ್ ತೇಲ್ ಭರ್ಸುನ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಕೇಸ್ ವಾಡ್ತಾತ್, ವೆಗ್ಗಿಂ ಧವೆ ಜಾಯ್ನಾಂತ್. ನೀಲಿಭ್ರಂಗಾದಿ ತೈಲ ಹಾಕಾ ಹೆಂ ಝುಡ್ ವಾಪರ್ತಾತ್.





66. ಪಟ್ಪಟ್ಯಾ ಝಡ್

: ಕಾಡು ಬಸಳೆ		ಹಿ	: ಪಥರ್‌ಚೂರ್
: ಪೂರ್ಣಬೀಜ		ಮ	: ಇಲಮುಳಚ್ಚಿ
: Air plant		ವೈ	: Kalanchoe pinnata

ಝಡ್ ಏಕ್ ವ ದೋನ್ ಫುಟ್ ಉಬಾರ್ ವಾಡ್ತಾ. ಖೊಲೆ ದಾಟ್ ಜಾವ್ನ್ ದೆಗೊ ತ್ರೆ ಆಸೊನ್ ಪಾಳಾಂ ಥಂಯ್ ಥಾವ್ನ್ ಫುಟ್ತಾತ್. ಆದಿಂ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂನಿ ಬುಕಾಂತ್ ವರ್ನ್ ಪಾಳಾಂ ಯೆತಾನಾ ಸಂತೊಸ್ಚೆಂ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ- ಹಾಕಾ 'ಎಲೆ ಚಿಗರಿ' ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಂವ್ ಆಸಾ. ಝುಡಾ ತುದ್ಯೆರ್ ಫುಲಾಂ ಘೊಸ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ದಿಸ್ತಾ.

ಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ಡ್ಯಾಂಡ್ರಪ್: ಝುಡಾಚೆ ಪಾಲೆ ವಾಟುನ್ ನಾರ್ಲೆಲ್ ತೆಲಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ನ್ಹಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಎಕಾ ವರಾ ಆದಿಂ ತಕ್ಲೆಕ್ ಏಕ್ ಮಹಿನೊ ಪುಸ್ಚೆಂ.

ಹುಲ್ಪಲ್ಲ್ಯಾ ಘಾಯಾಕ್: ಖೊಲೆ ಕಾಯ್ಲಿರ್ ಭಾಜುನ್ ಕರಿ ಕರ್ನ್ ನಾರ್ಲೆಲ್ ತೆಲಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ಹುಲ್ಪಲ್ಲ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ದಿಸಾಕ್ 2 ಪಾವ್ಟಿಂ 5 ದೀಸ್ ಲೆಪ್ಚೆಂ.

ಕೊಯ್ತೆಚೊ ಮಾರ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್: ಮಿರಿಯಾ ವಾಲಿಚೆ 4 ಖೊಲೆ, ಪಟ್ಪಟ್ಯಾಚೆ 8–10 ಖೊಲೆ ಕಾಯ್ಲಿರ್ ಭಾಜುನ್ ನಿವ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಧಾಡಾವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ನಾರ್ಲೆಲ್ ತೆಲಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ಏಕ್ ಹಫ್ತೊ ರಗಡ್ಚೆಂ.

ಕಿಡ್ನಿ ಫಾತರ್: ಏಕ್ ಪಾಲೊ, ತೀನ್ ಮಿರಿಯಾಂ ಗಂಧ್ ಕರ್ನ್ ಪಾತಳ್ ದುದಾಂತ್ ವ ಮ್ಹೊಂವಾಂತ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ. ನಾರ್ಲಾ ಮಾಡಾಚಿಂ ಫುಲಾಂ ಘಾಲಾವ್ನ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಕರ್ನ್ ದುದಾಂತ್ ವ ಮ್ಹೊಂವಾಂತ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ.



67. ಪಾತಿಕಣ್ಸಾಂ/ಕರ್ಮುಳೊ

: ಪಚೋಲಿ		ಹಿಂ	: ಸುಗಂಧರಾ
: ಗಂಧಪತ್ರ		ಮ	: ಪಚ್ಚೆಲ/ಕರ್ಪೂರಂ
: Patchouly		ವೈ	: Pogostemon patchouli

ಂ ಸೊಭಿತ್ ಪರ್ಮಳಿಕ್ ಝಡ್. ಗರ್ಮೆಚ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾಂನಿ ಜಾತಾ. ಹಾಚೆರ್ ನೀಟ್ ಡ್ಯೆಬರಿ ಪಾಚ್ವ್ಯಾ ರಂಗಾಚಿಂ 4–5 ಫುಲಾಂ ಜಾತಾತ್. ಪರ್ಮಳಿಕ್ ಧವಿಂ. ಝುಡ್ ಂಚಾ ಸ್ವಾದಿಕ್ ಪರ್ಮಳಾಕ್ ಫಾಮಾದ್ ಜಾಲಾಂ. ಹಜಾರೊಂ ವರ್ಸಾಂ ಥಾವ್ನ್

ಹಾಚೆ ಥಾವ್ನ್ ಪರ್ಮಳಿಕ್ ತೆಲಾಂ, ಸೆಂಟ್, ಅಗರಬತ್ತಿ, ಜಳಾರಿ ನಾಸ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಪರ್ಯಾಯ್ ವಕ್ತಾಂಕ್ ಹೆಂ ವಾಪಾರ್ತಾತ್. ಉದಾಕ್ ಪಡ್ಚೆ ಕಡೆ ಬರೆಂ ಆಂಕ್ರೆತಾ. ಫುಲಾಂನಿ ಸಬಾರ್ ಬಿಯೊ ಆಸಾತ್. ತಾಚೊ ಸುವಾಸ್ ಭೋವ್ ಬರೊ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಎಕ್ಜಿಮಾ, ಫಡಾಫಡ್, ಸೋಂಕ್ ಆನಿ ಸುಜ್ ಪಾಂಯಾಂಚಿ ಕಾತ್ರೆ** ಹ್ಯಾ ದುಕಿಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ತೇಲ್ 10%, ಹೆರ್ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ತೆಲಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಭರ್ಸುನ್ ವಾಪಾರ್ಚೆಂ.
- **ಖಿನ್ನತಾ ಆನಿ ಬೆಜಾರಾಯ್** ಪಯ್ಸ್ ಕರುಂಕ್ ಹಾಚೊ ಎರೊಮಾ (ಫರ್ಮಳ್) ಸ್ವಾಧಿಕ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಗೂಂಡ್ ಪರ್ಮಳ್ ಫೆಂವ್ಚೊ.
- **ಕೇಸ್ ವೆಗಿಂ ಧವೆ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಆಡ್ವಾರ್ತಾ.** ಖಂಚೊಯ್ 20 ಗ್ರಾಂ ಶ್ಯಾಂಪೂ, ಏಕ್ ಗ್ರಾಂ ಫಾತಿಕಣ್ಸಾಂಚೆಂ ತೇಲ್ ನ್ಹಾತಾನಾ ವಾಪಾರ್ಚೆಂ. ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್ ಮೊರ್ತಾ, ಮಾತ್ಯಾಚಿ ಕಾತ್ ಘಟ್ ಜಾತಾ. ಕೇಸ್ ಸೊಂಪೆ ವಾಡ್ತಾತ್ ಆನಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ್ ರಂಗ್ ಸಾಂಬಾಳ್ತಾ.
- **ಕಿಡಿ, ಕ್ರಿಮಿ, ಜಳಾರಿ, ಮುಯೊ, ಸಾಣ್ಣೆ, ಮೂಸ್** ಪಯ್ಸ್ ಕರುಂಕ್, ಬರೆಂ ವಸ್ತುರ್ ಸಾಣ್ಣೆ ಥಾವ್ನ್ ಪಾಡ್ ಜಾಯ್ನಾಶೆಂ ಸಾಂಬಾಳ್ತಾ.
- ಆಧುನಿಕ್ ಪರ್ಮಳಿಕ್ **ಸೆಂಟ್ ತಯಾರ್ ಕರುಂಕ್** ಹೆಂ ವಾಪರ್ತಾತ್. ಪಾತಿಕಣ್ಸಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಕಾರ್ಖಾನೆಂತ್ ಪೇಪರ್, ಸಾಬು, ವಾತಾವರಣ್ ಫ್ರೆಶ್ ದವರ್ಚೆ ತಸಲ್ಯೊ ಸಾಮಾಗ್ರಿ ತಯಾರ್ ಕರ್ತಾತ್.
- **ಸಿಲ್ಕ್** ವಿಕ್ರಾಪ್ ಕರ್ಚೆ ವ್ಯಾಪಾರಿಸ್ತ್ ಗಲ್ಫ್ ರಾಷ್ಟ್ರಾಂಕ್ ವೆತಾನಾ ತಾಂಚೆ ಸಿಲ್ಕ್ ವಸ್ತುರ್ ಸುಕಿಂ ಪಾತಿಕಣ್ಸಾಂ ಘಾಲ್ನ್ ಸಾಂಬಾಳ್ನ್ ವರ್ತಾಲೆ. ಅಶೆಂ ಸರ್ವ್ ಕಿಡೆ, ಸಾಣ್ಸೆ ಥಾವ್ನ್ ಪಯ್ಸ್ ಉರೊಂಕ್ ಆಮ್ಚಿಂ ಮಾಲ್ಗಡಿಂ ತಾಂಚಾ ಪೆಟೆಂನಿ ವಸ್ತುರಾಂತ್ ಸುಕಿಂ ಫುಲಾಂ ಘಾಲ್ತಾಲಿಂ. ಸೆಂಟ್ ಬೋವ್ ಮೊಲಾಧಿಕ್ ಆನಿ ಅಪ್ರೂಪ್.
- ಪಾಲ್ಯಾಂಚಿ ಬಾಜಿ ನಿಸ್ತೆಂ ಕರ್ನ್ ಖಾತಾತ್. ಹಾಚೆ ಪಾಲೆ **ಹರ್ಬಲ್ ಟೀ** ಕರುಂಕ್ ಉಪ್ಯೋಗ್ಸಿತಾತ್.
- **ತೇಲ್ ಪರ್ಮಳಿಕ್ ವಾತಿ, ಸಾಬು** ಆನಿ ಹೆರ್ ವಸ್ತು ಕರುಂಕ್ ಉಪಯೋಗ್ಸಿತಾತ್. ಹೆಂ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹಾಕಾ ಬರೊ ಖಾಯ್ಸ್ ಆಸಾ. ಮಾತ್ಯಾಕ್ ಘಾಲ್ಚೆಂ ತೇಲ್ ಹುನ್ ಕರ್ತಾನಾ ಹಾಚೊ ಉಪಯೋಗ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ನೈಸರ್ಗಿಕ್ ಪರ್ಮಳ್ ತಶೆಂಚ್ ಥಂಡಾಯ್ ದಿತಾ.





68. ಪುರ್ಷರತನ್

	:	ಪುರುಷರತ್ನ	ಹಿಂ	:	ರತನ್‌ಪುರುಷ್
	:	ಪುರುಷರತ್ನಂ	ಮ	:	ಓರಿಲತ್ತಾಮರಂ
	:	Spade flower	ವೈ	:	Ionidium suffruticosum

ಂ ಝುಡ್ ಬೇಸಾಯ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾಂನಿ, ರಾನಾಂ ಮೊಲ್ಯಾಂನಿ ತಣಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಸೊನ್ ಯೆತಾ. ಝುಡ್ 15–25 ಸೆಂ.ಮೀ. ಲಾಂಬ್ ವಾಡ್ತಾ. ಹೆಂ ಏಕ್ ಲ್ಹಾನ್ಶೆಂ ುಡ್. ಹಾಚಿಂ ಫುಲಾಂ ದೋನ್ ಪಾಕ್ಳ್ಯಾ ನಿಳ್ಶೆಂ ಮಿಶ್ರಿತ್ ತಾಂಬ್ಡ್ಯಾ ರಂಗಾಚಿಂ.

ಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ಮೂತಾ ಪಿಡೆಕ್ ಆನಿ ಅನ್ಕಿಟೆಚಾ ತೊಂಡ್ರ್ಯಾಕ್ ಝುಡಾಚೊ ಕಸಾಯ್ ಸೆಂವ್ಚೊ. **ಉದ್ಕಾಡೆ ಜಾಯ್ನಾ ಜಾಲ್ಯಾರ್** ಪಾಳಾಂ ಧುವ್ನ್, ಧಾಡಾವ್ನ್ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ನ್ ಅರ್ಧೆಂ ಚ್ಮ್ಹಾ ಕುಲೆರ್ ಸೆಂವ್ಚೊ.

ಆಂಕ್ರ್ಯಾ ತೆಲಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಭಿಜವ್ನ್ ಮಾತ್ಯಾಕ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ **ಥಂಡಾಯ್** ವಾಡ್ತಾ.

ಶಿರಾಂಕ್ ಘಟಾಯ್: ಝುಡ್ ದುದಾಂತ್ ವಾಟುನ್ ಸಾಕರ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿ ಸಕತ್ ವೃದ್ಧಿ ಜಾತಾ. ಚಡ್ ಮುತೊಂಕ್ ವೆಚೆಂ ಆಡಾವ್ನ್ ಪುರಾಸಣ್, ಸಂಕಡ್‌ಮರ್ಕ್, ಹಾತ್ ಪಾಯ್ ವೊಳ್ಚೆಂ ಗೂಣ್ ಕರ್ತಾ.

ಲೇಹ್ಯ **ಶಿರಾಂಕ್ ಬಳ್** ದಿತಾ. **ಕೂಡ್ ಧೃಡ್** ಕರ್ನ್ ಸೊಭಿತ್ ರಂಗ್ ದಿತಾ. ತವಳ್ ತವಳ್ ಝುಡ್ ಸುಕವ್ನ್ ಪಿಟೊ ದುದಾಂತ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ **ಕೂಡ್ ಸಕ್ತಿವಂತ್** ಜಾವ್ನ್ ಪರ್ಜಳ್ತಾ.

ಭುಗ್ರ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಪೊಟಾ ದುಕಿಕ್ ಆನಿ **ಗುಪ್ತ್‌ರೋಗ್** ಪಾಳ್ ಝುರವ್ನ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಮ್ಹೊಂವಾಂತ್ ದಿಂವ್ಚೊ.

ಝುಡಾಚೊ ಗಂಧ್ ಪೇಸ್ಟ್ **ಆನೆಕಾಲು ಪಿಡಾ** (ಫೈಲೇರಿಯಾ) ಆಸ್ಲೆಲ್ಯಾಂನಿ ಪಾಂಯಾಂಕ್ ಪುಸ್ಚೊ. ಇಚ್ಚು **ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್** ಬಿಯೊ ಝುರವ್ನ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಹುಲಪ್ ದೆಂವ್ತಾ.

ಸಗ್ಳೆಂ ಝುಡ್ ಧಂಯಾಂತ್ ವಾಟುನ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ 6 ಹಪ್ತೆಭರ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ **ಆವಯಾಂಚೆಂ ದೂದ್** ಚಡ್ತಾ.



69. ಪೊಡ್ಕೊಳಿ

ಕ : ಕೇಪಳ
ತು : ಕೇಪ್ಲ ಪೂ/ದೈ
ಇಂ : Jungle geranium
ಸಂ : ಕಿಸ್ಕಾರ್, ಪಾರಂತಿ
ಮ : ಚೆತ್ತಿಪೂ
ವೈ : Exora coccinia

ಹಿಂ ಝುಡಾಂ ಗುಡ್ಯಾಮೊಲ್ಯಾಂನಿ, ಹಿತ್ಲಾಂನಿ ದರಬಸ್ತ್ ವಾಡ್ತಾತ್. ಫುಲಾಂ ದಿವ್ಯಾಂತ್ ಪುಜ್ಹಾ ಕರುಂಕ್ ವಾಪರ್ತಾತ್. ಫುಳಾಂ–ಪೊಡ್ಕೊಳಾಂ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್ ಮೊಗಾಚಿಂ. ಫುಲಾಂಚಿ ಚೆಟ್ನಿ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬೋವ್ ಬರಿ. ಪಾಳಾಂ ವಕ್ತಾಕ್ ಬರಿಂ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಸರ್ಪಸುತ್ತು:** ಪೊಡ್ಕೊಳಿಚೆಂ ಪಾಳ್, ಗೆಂದಾಳಿ ಬೊಂಡ್ಯಾ ಉದಾಕ್, ತರ್ನ್ಯಾ ಬೊಂಡ್ಯಾಚೊ ಜಿವೊ ನಾರ್ ಹಾಚ್ಯಾ ರೊಸಾಂತ್ ವಾ ಬೊಂಡ್ಯಾ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.
- **ಪಾವ್ಸಾಂತ್ ಪಾಯಾಂಕ್ ನಂಜಿ ಖೆಲ್ಯಾರ್:** ಪಾಳ್ ಧಾಡಾವ್ನ್, ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ತಾಂಬ್ಯಾಚ್ಯಾ ಆಯ್ದಾನಾಂತ್ ನಾರ್ಲೆಲ್ ತೇಲ್ ಘಾಲ್ನ್, ಪಾಳಾ ಪಿಟೊ ಆನಿ ಜಿರೆಂ ಘಾಲ್ನ್ ತೇಲ್ ಹುನ್ ಕರ್ಚೆಂ. ನಿವ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಏಕ್ ಹಪ್ತೊಭರ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.
- **ಪೊಡ್ಕೊಳಿ ಫುಲಾಂಚಿ ಚೆಟ್ನಿ:** ಮಧ್ಲಿ ಧವಿ ಶಿರ್ ಕಾಡ್ನ್ ತ್ಯಾ ಫುಲಾಂಚಿ ಚೆಟ್ನಿ ಕರ್ಚಿ. ರುಚಿಕ್ ಆನಿ ಥಂಡಾಯ್ ಹಾಡ್ತಾ. ವೈರಸ್ ಮೊರೊಂವ್ಚಿ ಸಕತ್ ಹಾಕಾ ಆಸಾ.
- **ಖೊರ್ಜಿಚಾ ಫುಡಾಂಕ್:** ಪೊಡ್ಕೊಳಿ ಪಾಳ್, ಸಾಗೊನಿಚ್ಯೊ ಆಂಕ್ರ್ಯೊ, ರುಯೆಚ್ಯೊ ಆಂಕ್ರ್ಯೊ, ಜಿರೆಂ, ನಾರ್ಲೆಲ್ ತೇಲ್ ಘಾಲ್ನ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ಪುಸ್ಚೆಂ. ಉಜೊ ಲಾಗ್ಲ್ಯಾ ಫುಡಾಂಕ್ ಹೆಂ ತೇಲ್ ಸಾರವ್ಯೆತ್.
- ಫುಲಾಂ ಚೆಟ್ನಿ **ರಗತ್ ಚಡಯ್ತಾ.** ಪಾಳ್ **ಪೊಟಾಕ್** ಆನಿ **ಫುಡಾಂಕ್** ಬರೆಂ.
- **ಗರ್ಭೆಸ್ತಿಣಿಂಕ್** : ಪಾಳಾಂಚಿ ಸಾಲ್ ಸುಕವ್ನ್, ಜಿರೆಂ ಭರ್ಸುನ್, ತಾಚಿ ಕಾಫಿ ದಿಂವ್ಚಿ.



70. ಭ್ಯುಂಆವಾಳೊ

ಕ : ನೆಲನೆಲ್ಲಿ, ಕಿರುನೆಲ್ಲಿ
ಸಂ : ಭೂಮ್ಯಾಮಲಿಕಿ
ಇಂ : Seed under leaf
ಹಿಂ : ಭುಂಯ್ಆಂವ್ಲಾ
ಮ : ಕಿರ್ರುಗಾನೆಲ್ಲಿ
ವೈ : Phylanthus niruri



ಲ್ಹಾನ್ಶೆಂ ಝುಡ್. ಹಳ್ದುವೊ ರೋಗ್, ಮುತಾಚೆ ತೊಂದ್ರೆ, ಅಜೀರ್ಣ್, ತಾಪ್, ಟಾಂತ್ ದೂಕ್, ಅಸಿಡಿಟಿ, ಉದ್ಕಾಡೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಪಿಡಾ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್ ವಾಪರ್ತಾತ್. ಂವ್ಕ್ ಕಾಟ್ ಝುಡಾಬರಿ ದಿಸ್ಲ್ಯಾರೀ ಹೆಂ ವಿಶೇಸ್ ವಕ್ತಾಚೆಂ ಭಂಡಾರ್. ಪಾವ್ಶಿಲ್ಯಾ ಾಂನಿ ಸಗ್ಳ್ಯಾಂನಿ ವಾಡ್ತಾ. ಹೆಂ ಝುಡ್ ಬಿಯೊ ಪಡೊನ್ ಕಿರ್ಲಾತಾ. ಹಾಕಾ ದು ರೋಗ ಮ್ಹಣೊನ್ ಯೆತಾ. ಹಾಕಾ ಕಾಯ್ಬೇವಾಚ್ಯಾ ಪೆಂಡಿಚೊ ಕಸಾಯ್ ಪ್ಡಾಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಹೆ ತೊಂದ್ರೆ ನಿವ್ರಾವ್ಯೆತ್. ಹ್ಯಾ ಝುಡಾಚೆ ಪೂರಾ ಭಾಗ್ ವಕ್ತಾ ಾಂನಿ ಭರ್ಲ್ಯಾತ್. ಹಾಂತುಂ ಫೈಲ್ಲಾಂಥಿನ್ ಆನಿ ಹೈಪೋ ಫೈಲ್ಲಾಂಥಿನ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆ ಾಯನಿಕ್ ಘಟಕ್ ಆಸಾತ್.

ತ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ಕಾಳ್ಕಾಯೆಕ್ ಹೆಂ ಸಾಂಗ್ಲ್ಲೆಂ ವಕಾತ್. ಘಾಯ್, ಖೊರೊಜ್ ಆನಿ ದಂತ್ ನಿವ್ರಾಂವ್ಕ್ ಹೆಂ ವಾಪರ್ತಾತ್. ಝುಡ್ ಧಾಡಾವ್ನ್ ಸಕಾಳಿಂ ಖಾಲಿ ಪೊಟಾಕ್ 5 ಕುಲೆರಾಂ ರೋಸ್ ದೀಜಾಯ್. ತಾಜಾ ಝುಡ್ ಮೆಳ್ನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ಸುಕವ್ನ್ ದವರ್ಲ್ಲೆಲ್ಯಾ ಝುಡಾಂಚೊ ಕಸಾಯೆ ಪಿಟೊ ದುದಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ದೋನ್ ಮ್ಹಯ್ನೆಭರ್ 10 ಗ್ರಾಂ ದಿಂವ್ಚೊ.

ಕಾತಿ ಪಿಡೆಕ್ : ಹಾಚೆ ಖೊಲೆ, ಮೀಟ್ ಝುರವ್ನ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.

ಗೊಡ್ ಮುತಾಚೆ ಪಿಡೆಕ್ : ಬೋವ್ ಚಡ್ ಪರಿಣಾಮ್‌ಕಾರಿ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಹರ್ಯೆಕ್ ದೀಸ್ ಸಕಾಳಿಂ 2 ವ 3 ಕು. ಖಾಲಿ ಪೊಟಾಕ್ ರೋಸ್ ಘೆಂವ್ಚೊ, ನಾ ತರ್ ಜಿವೆ ಖೊಲೆ ಚಾಬೊನ್ ಖಾಂವ್ಚೆ ಯಾ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ.

ಪೊಟ್ಕಾಣಿ: ಅಜೀರ್ಣ್ ಜಾವ್ನ್ ಪೊಟ್ಕಾಣಿ ಆಯ್ಲ್ಯಾರ್ ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ಆನಿ ಜಿರೆಂ ಭರ್ಸುನ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ತುಪಾಂತ್ ಭಾಜ್‌ಲ್ಲೊ ಇಂಗ್ ಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ.

ಅಧಿಕ್ ರಗ್ತಾ ಸ್ರಾವ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ಚೆಟ್ನಿ ಕರ್ನ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ, ತಶೆಂಚ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ದಿಸಾಕ್ 3 ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.

ದೊಳೆ ತಾಂಬ್ಡೆ ಜಾಂವ್ಚೆ : ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ಧುವ್ನ್ ರೋಸ್ ನಿತಳ್ ಕುಡ್ಕ್ಯಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ದೋನ್ ಥೆಂಬೆ ದೊಳ್ಯಾಂಕ್ ಸೊಡ್ಚೆಂ. ನಿತಳಾಯ್ ಗರ್ಜೆಚಿ.

ರೋಗ್ ನಿರೋಧಕ್ ಸಕತ್: ರೋಸ್ ವ ಕಸಾಯ್ ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಪಿಡಾ ಆಡಾಂವ್ಚಿ ಸಕತ್ ವಾಡ್ತಾ. ಕಾಲರಾ ಚಿಕುನ್ ಗುನ್ಯಾ, ಡೆಂಗ್ಯೂ ಪಾಚಾರ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಹಾಚೆ ಸಾಂಗಾತಾ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಭರ್ಸುನ್ ಕಸಾಯ್ ಆಟವ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ.

ನಿಜ್ಬ್ಯಾಂಥಾವ್ನ್ ರಗತ್ : ಸಿರಾಪ್ ಬರೊ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. **ಪೀಂತ್, ಕಾಳ್ಕಾಯ್ ಆನಿ ಉದ್ಕಾಡೆಂತ್ ರಗತ್ ವೆಚೆಂ** ಹಾಕಾ ಸಿರಾಪ್ ನಾ ತರ್ ಕಸಾಯ್ ದಿಂವ್ಚೊ.

ದೊಳೆ ದೂಕ್ ವ ಪಿಂತಾನ್ ತಕ್ಲಿ ಫಡಾಫಡ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಸಂಜೀವಿನಿ ತೈಲ ಉಪಯೋಗ್ಸಿಯೆತಾ ಹಾಂತುಂ ನೆಲನೆಲ್ಲಿಚೊ ಭರ್ಪೂರ್ ಉಪಯೋಗ್ ಆಸಾ.

- **ಲಿವರಾಕ್** ಹೆಂ ಉತ್ತೀಮ್ ಟೊನಿಕ್. 15ml ವ 5 ಗ್ರಾಂ ಪಿಟೊ ಸದಾಂಯ್ ಘೆಂವ್ಚೊ.
- **ವೆಳಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಕೇಸ್ ಧವೆ ಜಾಲ್ಯಾರ್** ದಿಸಾಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ 15ml ರೋಸ್ ತೀನ್ ಹಪ್ತೆಭರ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ ಆನಿ ಭುಂಯ್ ಆವಾಳೆ ಘಾಲ್ನ್ ಕೆಲ್ಲೆಂ ತೇಲ್ ವಾಪರ್ಚೆಂ. ಋತುಸ್ರಾವ್ ಚಡ್ ವೆತಾನಾ 5 ಗ್ರಾಂ ಝುಡಾ ಪೇಸ್ಟ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಘೆಂವ್ಚೊ. **ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್:** ಕೆಸಾಂ ಮುಳಾಂನಿ ಧವೊ ಪಿಟೊ ಯೆತಾ ತರ್ ಝುಡಾಚೊ ಪೇಸ್ಟ್, ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೊಸಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ಮಾತ್ಯಾಕ್ ಮಾಲಿಶ್ ಕರ್ನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ನ್ಹಾಂವ್ಚೆಂ.



71. ಮಾನ್‌ಪತ್ರಿ

ಕ	:	ಪಂಚಪತ್ರೆ/ಮಂಜಿಪತ್ರೆ	ಹಿಂ	:	ಮತ್ಸರೊ
ಸಂ	:	ಮಾಚಿಪತ್ರೆ	ಮ	:	ಮಾಚಿಪತ್ರಂ, ನೀಲಂಪಲ
ಇಂ	:	Davana	ವೈ	:	Artimisia pallens

ಝುಡಾಂ ಚಡ್ತಾವ್ ತೋಟಾಂನಿ, ಘರಾಂನಿ, ಹಿತ್ಲಾಂನಿ ಲಾವ್ನ್ ವಾಡಯ್ತಾತ್. ಹೆಂ ಝುಡ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಸಾದಾರ್ಣ್ ಶಿಂವ್ತ್ಯಾ ಝುಡಾಚ್ಯಾ ಖೊಲ್ಯಾ ಬರಿ ದಿಸ್ತಾ. ಹಾಚೆ ಪಾಲೆ ಭುರ್ಗ್ಯಾಪಿಡೆಕ್ ವಾಪರ್ತಾತ್. ಸಾವ್ಳಿ ಆನಿ ಥಂಡ್ ಹವ್ಯಾಗೂಣ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಸಗ್ಳ್ಯಾಂನಿ ಬರೆಂ ವಾಡ್ತಾ. ಖೊಲೆ ಮೋವ್ ಆನಿ ಸ್ವಾದಿಕ್ ಪರ್ಮಳ್ ದಿತಾತ್.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್ ಉದ್ಕಾಡೆ ಬಂದ್ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್:** 10 ಪಾನಾಂ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ಗಾಳ್ನ್ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿ. ಎಕಾಚ್ ದಿಸಾನ್ ಪಾತಳ್ ಉದ್ಕಾಡೆ ಜಾತಾ.
- **ದಂತಾಂಕ್:** 10 ಮಾನ್‌ಪತ್ರಿ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಸಗ್ಳ್ಯಾ ಪೊಟಾಕ್ ಪುಸುನ್ ಅರ್ದೊ ಘಂಟೊ ಉದಾರೆಂಚ್ ನಿದಾಂವ್ಚೆಂ. ದಿಸಾಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ, ತೀನ್ ದೀಸ್ ರೋಸ್ ಪೊಟಾಕ್ ದಿಂವ್ಚೊ.
- **ರಗತ್ ನಿತ್ಳಾಂವ್ಕ್:** ಮಾನ್‌ಪತ್ರಿ ಖೊಲ್ಯಾರೋಸ್ ಕಾಡ್ನ್ ಲ್ಹಾನ್ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್ ½ ಕುಲೆರ್ ವ 1 ಕುಲೆರ್ 4 ದೀಸ್ ದಿಂವ್ಚೊ.
- **ಭುರ್ಗಿಂ ನೀದ್ ಪಡನಾಸ್ತಾಂ ರಡ್ಲ್ಯಾರ್:** 4 ಖೊಲೆ ಬಾವೊವ್ನ್ ಆನಿ ಜಿವೆ 3 ಖೊಲೆ ಭರ್ಸುನ್, ಥಾಡಾವ್ನ್, 2 ಕು. ರೋಸ್ ಕಾಡ್ನ್ ಹಫ್ತ್ಯಾಂತ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ.



ಪೊಟ್ ಉಬಾರ್ ಆಸ್ಚೆಂ (ಪಾಂಚ್ ವರ್ಸಾಂ ಭಿತರ್ಲ್ಯಾ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್): ಜಿವೊ ಪಾಲೊ ದಾಡಾವ್ನ್ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ನ್ ಅರ್ಧೆಂ ಕುಲೆರ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ದೋನ್ ದೀಸ್ ರೋಸ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿಂವ್ಚೊ. ಭುರ್ಗ್ಯಾ ಪಿಡಾ ಪಯ್ಸ್ ವೆತಾ.



72. ಮಿಂಜಿರ್ಕಾಂವ್

:	ಕಾಮ ಕಸ್ತೂರಿ,	ಹಿಂ	:	ಮಾರುವಾ
:	ಖಾರ್ ಪತ್ರಾ, ಮಾರುಟಾಕ್	ಮ	:	ಕಾಟುತುಳಸಿ
:	Sweet basil	ವೈ	:	Ocimum basilicum

ಭೊಂವ್ತಿಂ ಹಿಂ ಸ್ವಾದಿಕ್ ಆನಿ ಪರ್ಮಳಿಕ್. ಝುಡಾಂ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ವಾತಾವರಣ್ ಉರ್ತಾ. ಹಾಚೆಂ ವಾರೆಂ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬರೆಂ. ದೋನ್ ಥರಾಂಚಿಂ ಝುಡಾಂ, ಬ್ಳಿ ಪುಲಾಂ ಆನಿಂ ಧವಿಂ ಫುಲಾಂ ಜಾಂವ್ಚಿಂ. ಮೂಣ್ ಜಾಂಬ್ಳಿ ವಕ್ತಾಕ್ ಬರೆಂ. ಾಂಚೊ ರೋಸ್ ನಾಕಾಕ್ ಸೊಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಶೆಳ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ. ಹಾಚೆಂ ಪರ್ಮಳಿಕ್ ತಯಾರ್ ಕರ್ತಾತ್.

ಉಪ್ಯೋಗ್:

ಹೆಂ **ಕಫೊ** ಆನಿ **ಸಂಧ್‌ದೂಕ್** ನಿವಾರ್ತಾ ಆನಿ ಕುಡಿಚೊ ವಾಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣಾರ್ ದವರ್ತಾ. ಶೆಳ್, ಅಸ್ತಮಾ ನಿವಾರ್ತಾ ಆನಿ ಭುಕ್ ವಾಡಂವ್ಕ್ ಕುಮಕ್ ಜಾತಾ. ಘಾಯ್ ಆನಿ ಫಡ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್. ಕುಡಿಕ್ ಥಂಡಾಯ್ ದಿತಾ.

ಪೊಟಾಂತ್ ದೂಕ್: ಸುಕ್ಯಾ ಖೊಲ್ಯಾಂಚೊ ಆನಿ ಬಿಯಾಂಚೊ ಪಿಟೊ ಸದಾಂ ಸಕಾಳಿಂ ಮಿಟಾ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಘೆಂವ್ಚೊ.

ಮುಳ್ವಾದಿಕ್: 50ಗ್ರಾಂ ಬಿಯೊ ರಾತಿಂ ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಸಕಾಳಿಂ ಸಾಕರ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ಜಾಯ್ ತರ್ 10 ಥೆಂಬೆ ಲಿಂಬ್ಯಾರೋಸ್ ಘಾಲ್ಚೊ.

ಮಾಸಿಕ್ ಸಾವ್/ ಋತುಸಾವ್: ಸಮಾ ಜಾಯ್ನಾತ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಿಂ (ಚಡ್ ಹಿಂವ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್) 30 ಗ್ರಾಂ ಕಸಾಯ್, ಬಿಯೊ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಸಕಾಳಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.

ಗಾಂಟಿ ದೂಕ್: 100ml ಕಸಾಯ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ. ಖೊಲೆ ಘಾಲ್ನ್ ಉದಾಕ್ ಖತ್ಕತಾವ್ನ್ ತಾಚಿ ಊಬ್, ದೂಕ್ ಆಸ್ಲೆ ಕಡೆ ದಿಂವ್ಚಿ. ಹಾಚೆಂ ತೇಲ್ ಮಸ್ಲ್ಯಾರ್ ದೂಕ್ ರಾವ್ತಾ.

ಕಾನ್ ಫಡಾಫಡ್: ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಕಾನಾಂಕ್ ತೀನ್ ಥೆಂಬೆ ಸೊಡ್ಚೆಂ. ತವಳ್ ಫಡ್ಚೆಂ, ದುಕ್ಚೆಂ, ಪೂ ಯೆಂವ್ಚೊ 3–4 ದಿಸಾಂ ಭಿತರ್ ರಾವ್ತಾ.

- **ಶೆಳಿಕ್:** ಶೆಳಿಚಾ ತಾಪಾನ್ ನಾಕಾಂತ್ ಕಿರ್ಮೆ ಯೇವ್ನ್ ಹಿಂವ್ ಖಾತಾ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ದೋನ್ ಕು. ಖೊಲ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್, ಏಕ್ ಕು. ಆಲ್ಯಾರೋಸ್, ¼ ಕು. ಮಿರಿಯಾ ಪಿಟೊ, ಏಕ್ ಕು. ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ದಿಂವ್ಚೆಂ.
- **ಗಳ್ಯಾಂತ್ ದೂಕ್:** ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್, ಮೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ನಾಕಾಂತ್ ಥಾವ್ನ್ ಉದಾಕ್ ದೆಂವ್ಚೆಂ, ಶೆಳ್, ತಾಪ್:** ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ¼ ಗ್ಲಾಸಾಕ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ರಗತ್ ಉದ್ಕಾಡೆ ಜಾಲ್ಯಾರ್:** ಧಗ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಹಾಚ್ಯೊ ಬಿಯೊ ಆದ್ಲ್ಯಾ ರಾತಿಂ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ದುಸ್ರ್ಯಾ ಸಕಾಳಿಂ ಸಾಕರ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.



73. ಮೇಂದಿ

ಕ :	ಮದರಂಗಿ	ಹಿಂ :	ಹೆನ್ನಾ/ ಮೆಹಂದಿ
ಸಂ :	ರಕ್ತಗರ್ಭ, ಮೇಂದಿಕ	ಮ :	ಮೈಲಾಂಚಿ
ತು :	ಮದ್ರೆಂಗಿ	ಇಂ :	Henna plant
ವೈ :	Lawsonia inermis		

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಪಾಂಯ್ ಫುಟ್ಚೆ** : ಹಾಚೆ ಖೊಲೆ ಝುರವ್ನ್ ಪಾಂಯಾಂಚೆ ಖೊಟ್ಯೆಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.
- **ಉಗುರು ಸುತ್ತು:** ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೊಸಾಕ್ ಹಳದ್ ಭರ್ಸುನ್ ಮೆಂದಿಚೊ ಪಾಲೊ ಝುರವ್ನ್ ಉಗುರುಸುತ್ತು ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಬೊಟಾಕ್ ತೀನ್ ದೀಸ್ ಬಾಂದ್ಚೆಂ.
- **ಕೆಸಾಂಕ್:** ಮೆಂದಿ ವಾಟುನ್ ಮಾತ್ಯಾಕ್ ಸಾರವ್ನ್ ಥೊಡೊ ವೇಳ್ ಸೊಡ್ಚೆಂ, ಥಂಡಾಯ್ ಲಾಭ್ತಾ. ಸವ್ಕಾಸ್ ಧವೆ ಕೇಸ್ ತಾಂಬ್ಡೆ ಜಾವ್ನ್ ಅಖ್ರೇಕ್ ಕಾಳೆ ಜಾಂವ್ಚೆ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ. ಮೇಂದಿ **ಕಾತಿ ಪಿಡೆಂಕ್, ಖೊರ್ಜೆಕ್** ಗಳ್ಸಿತಾತ್.
- **ಹಳ್ದುವೊ ರೋಗ್:** ಮೇಂದಿ ಪಾಲೊ ವಾಟುನ್ 2 ಕು. ರೋಸ್, ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ದುದಾಕ್ ಭರ್ಸುನ್, ಖಾಲಿ ಪೊಟಾಕ್ ತೀನ್ ಹಪ್ತೆ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಹಳ್ದುವೊ ರೋಗ್ (ಕಾಳ್ಕಾಯ್) ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- **ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್:** ಮೇಂದಿ ಪಿಟೊ ತಾಂತ್ಯಾ ಭಿತರ್ಲ್ಯಾ ಹಳ್ದುವ್ಯಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ರಾತಿಂ ನಿದ್ತಾನಾ ಮಾತ್ಯಾಕ್ ಪುಸುನ್ ದುಸ್ರ್ಯಾ ಸಕಾಳಿಂ ಊಬ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಮಾತೆಂ ಧುಂವ್ಚೆಂ. ಕೇಸ್ ಪರ್ಜಳ್ತಾತ್.
- **ತಾಳೊ, ಹಾತ್, ಪಾಯ್ ಹುಲಪ್:** ಮೇಂದಿ ಪಾಲೊ ವಾಟುನ್ ಹಾತ್ ಪಾಯಾಂಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ. ತಕ್ಲಿ ಫಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಮೇಂದಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಕಪಾಲಾಕ್ ಪುಸ್ಚೊ.



ೀದ್ ಯೇನಾ ತರ್: ಮೇಂದಿಚಾ ಫುಲಾಂಚೊ ಘೊಸ್ ತಕ್ಲೆಲಾಗಿಂ ದವರ್ನ್ ಿದ್ಲ್ಯಾರ್ ನೀದ್ ಬರಿ ಪಡ್ತಾ.

ತ್ರಾಣ್: ಖೊಲ್ಯಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್, ಸಾಕರ್, ದೂದ್ ಭರ್ಸುನ್ 24 ದೀಸ್ ಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ನಿತ್ರಾಣ್ ನಿವಾರಣ್ ಜಾತಾ. ರಗತ್ ನಿತಳ್ತಾ.

ೊಂಡಾಂತ್ ಫಡ್: ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ತಾಂತುಂ ಘೊಟ್ ಭರ್ಚೆಂ.

ಾತಿ ಪಿಡೆಕ್, ಹುಲ್ಪಲ್ಲ್ಯಾಕ್: ಕೊಡ್, ಧವಿಂ ಶಿಬಾಂ, ಸಂದ್‌ವಾತ್, ಮೇಂದಿ ೊಲೆ ಝುರವ್ನ್ ಲೆಪ್ಚೆಂ.



74. ಮಾಂಕೊ

ಕಕ್ಕೆ ಸೊಪ್ಪು, ಗಣಿಕೆ ಹಣ್ಣು, ಚವಿ ಸೊಪ್ಪು	ಹಿಂ	:	ಮಕ್ಕೊ,
ಕಾಕಮಚ್ಚಿ,	ಮ	:	ಮಣಿತಕ್ಕಾಳಿ
Blacknight shade	ವೈ	:	Solanum nigrum

ಲ್ಹಾನ್ ಝುಡ್. ಸಾಫ್ಳಿ ಆನಿ ಉದ್ಕಾ ಶೆಳ್ ಆಸ್ಲೆಕಡೆ ವಾಡ್ತಾ. ತರ್ನಿಂ ಆಸ್ತಾನಾ ಂ, ಪಿಕ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಾಳಿಂ. ಉತ್ತರ್ ಭಾರತಾಂತ್ ತಿಂ ತಾಂಬ್ಡಿ ಜಾತಿಚಿಂ ಆಸ್ತಾತ್. ಫಳಾಂ ಖಾಂವ್ಕ್ ರುಚಿಕ್. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ತಶೆಂಚ್ ವಿಟಮಿನ್ ಆಸಾ. ಲಿವರ್ ಿಸ್ ಪಿಡೆಕ್ ಎಕ್ದಮ್ ಬರೆಂ.

ಉಪ್ಯೋಗ್:

ತ್ರಿದೋಷ್ ನಿವಾರ್ತಾ: (ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ) ಸುಜ್, ದೂಕ್ ಕಾಡ್ತಾ ಆನಿ ಘಾಯ್ ೂಣ್ ಕರ್ತಾ, ಜೀರ್ವಣ್ ಸಕತ್ ವೃದ್ಧಿ, ಪೊಟಾಕ್ ಲಿವರಾಕ್ ಬರೆಂ. ಉದ್ಕಾಡೆ ಾಂವ್ಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ಮೂತ್ ನಿತ್ಳಾಯ್ತಾ, ಘಾಮ್ ಸುಟಯ್ತಾ.

ಪೊಟಾಚೆ ತೊಂದ್ರೆ, ಸುಜ್: ಉದ್ಕಾಡೆ, ಮುಳ್ವಾದಿಚೆ ಸುಜ್, ತೊಂಡಾಚಿಂ ಕಾಳಿಂ ುತಾಂ ಗೂಣ್ ಕರ್ತಾ. ಹಾಚೊ ಪಾಲೊ ನಿಸ್ತೆಂ ವ ಚಟ್ನಿ ಕರ್ನ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಉಣೆಂ ಕರುಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. **ಖೆಲ್ಣ್ಯೊ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರ್ತಾ.**

ುಸ್ಮಡ್ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್ ಕುಮಕ್ ಜಾತಾ.

ದೆಕ್: ಝುಡಾಚ್ಯಾ ಪಾಳಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ. ಝುಡಾಚ್ಯಾ ಸಾಯೆಂತ್ ದೊಳೆ ಧುಲ್ಯಾರ್ ದೀಷ್ಟ್ ವೃದ್ಧಿ ಜಾತಾ.

ಾನ್ ದೂಕ್: ದೋನ್ ಥೆಂಬೆ ಪಾನಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ಕಾನಾಂಕ್ ಾಲ್ಯೊ.

- **ತೊಂಡಾಂತ್ ಫಡ್:** 5–6 ನಿತಳ್ ಖೊಲೆ ತೊಂಡಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಚಾಬೊನ್ ಚಿಂವ್ಚೆಂ.
- **ದಾಂತಾಂಕ್:** ಖೊಲ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಆನಿ ತಿತ್ಲೆಂಚ್ ತೂಪ್ ವ ತೇಲ್ ಭರ್ಸುನ್ ಹೊ ಪೇಸ್ಟ್ ದಾಂತಾಂಕ್/ನಿಜ್ಜ್ಯಾಂಕ್ ಪುಸ್ಚೊ.
- **ಕೆಸೊಳ್ಯಾಂಕ್:** ಖೊಲೆ ಉಕ್ಡುನ್ ಹಳದ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಕರ್ನ್ ಪುಸ್ಚೊ. ಕೆಸೊಳಿ ವೆಗ್ಗಿಂ ಪುಟ್ತಾ.
- **ಕಿಡ್ನಿ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್:** 10–15 ಖೊಲ್ಯಾಂಚೊ ಜ್ಯೂಸ್ ವ ಕಸಾಯ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಘೆಂವ್ಚೊ. ಮೂತ್ ಚಡಯ್ತಾ. ಕಿಡ್ನಿಚಿ ಸುಜ್ ಗೂಣ್ ಕರ್ತಾ.
- **ಕಾತಿಕ್ ತಾಂಬ್ಡಿಂ ದಾಡ್ಕಾಂ:** ಹಾಚೊ ಪೇಸ್ಟ್/ಚೆಟ್ನಿ ಕರ್ನ್ ಪುಸ್ಚೆಂ. ನಾಂ ತರ್ ಮೊಂವಾಂತ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ. ತಾಂಬ್ಡಿಂ ದಾಡ್ಕಾಂ ಮಾಯಾಗ್ ಜಾತಾತ್. 30 ಗ್ರಾಂ ಖೊಲೆ ಆನಿ ಹಳದ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಕರ್ನ್ ಗರ್ಜ್ ಆಸ್ಚೆ ಕಡೆ ಪುಸ್ಚೆಂ.



75. ರಾಸ್ನಾ

ಕ	: ಧೂಮರಸ್ಮಿ	ಹಿಂ	: ರಾಸ್ನಾ
ಸಂ	: ಕುಲಂಜನ್, ಸುಗಂಧವಚ;	ಮ	: ಚಿತ್ತರಟ್ಟ
ಇ	: Syamese ginger	ವೈ	: Alpinia galanga

ಸಾಧಾರ್ಣ್ 3 ಫೂಟ್ ಲಾಂಬಾಯೆಕ್ ವಾಡ್ತಾ. ಝಡ್ ಪಳಂವ್ಕ ಆಲ್ಯಾಚ್ಯಾ ಝಡಾಬರಿ ತರೀ ಹಾಚೆ ಖೊಲೆ ಇಲ್ಲೆ ವ್ಹಡ್ ಖೊಲೆ ಹಾತಾಂತ್ ಚಿಡ್ಡಿಲ್ಯಾರ್ ಪರ್ಮಳಿಕ್. ಹಾಚೆ ಕಾಂದೆ ವಕ್ತಾಕ್ ಜಾಯ್ ಪಡ್ತಾತ್. ಕಾಂದೆ ಪರ್ಮಳಿಕ್, ಉತ್ತೇಜಕ್, ತಿಕ್ಕೆ ಆನಿ ಭುಕ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕರ್ಚೆಂ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ವಾಯ್ ನಿವ್ರಾವ್ನ್ ಕುಡಿಚೆ ಪಿಶ್ವೆ ಸುಗಮಾಯೆನ್ ಕಾಮ್ ಕರಿಶೆಂ ಕರ್ತಾ. ದರ್ಕಾಲ್ ಕಾಡುಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ರಗ್ತಾದಾಬ್ (B.P.):** ಬಿ.ಪಿ. ವ ರಗ್ತಾ ದಾಬ್ ಆಸ್‍ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ತಕ್ಲಿ ಘುಂವಳ್, ರಾಗ್/ಕಿರಿಕಿರಿ ಜಾಂವ್ಚೆಂ, ಪುರಾಸಣ್, ಮತ್ ಚುಕ್ಚಿ – ಹಾಂಣಿ ಹಾಚೆ ಕಾಂದೆ ಹಾಡ್ನ್ ಬಾರೀಕ್ ಕಾತರ್ನ್ ಸುಕವ್ನ್ ಧಾಡಾಂವ್ಚೆ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಕಂಡ್ಯಾಂತ್ ದವರ್ಚೆಂ. 3 ಚಿಮ್ಟಿ ಪಿಟ್ಯಾಕ್ ಏಕ್ ಕು. ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಖಾಂವ್ಚೆಂ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹೂನ್ ಉದಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ಬಿ.ಪಿ. ನಿವ್ರಾಂವ್ಕ ಉತ್ತಮ್ ವಕತ್. 48 ದೀಸ್ ಉಪ್ಯೋಗ್ಸಿಲ್ಯಾರ್ ಬೋವ್ ಬರೆಂ.
- **ಶಿರಾಂಚೆ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯೆಕ್:** ಶಿರಾಂನಿ ದರ್ಕಾಲ್ ಭರೊನ್, ರಗತ್ ಸಂಚಲನಾಕ್ ಆಡ್ ಜಾವ್ನ್ ಹಾತ್ ಪಾಂಯ್ ವೊಳ್ಚೆ, ಹರ್ದ್ಯಾಂತ್ ಹುಲಪ್, ಖೊಂಕ್ಲಿ, ದಂಬು



ಬಾಂದ್ಯೊ ಆನಿ **ಉಸ್ಮೊಡ್** ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ದೋನ್ ಭಾಗ್ ಇಪ್ಲಿ, ತೀನ್ ಚಿಮ್ಟಿ ರಾಸ್ನಾ ಪಿಟೊ ಮ್ಹೊಂವಾಂತ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.

ಮತಿರ್ ನಾಸ್ತಾನಾ ಮಾಂದ್ರೆರ್ ಮುತ್ಚೆಂ: 50 ಗ್ರಾಂ ರಾಸ್ನಾ ಪಿಟೊ 150 ಗ್ರಾಂ ಮ್ಹೊಂವಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಭರ್ಸುನ್ 10 ಗ್ರಾಂ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್: ರಾಸ್ನಾ ಕಾಂದೆ, ದೋನ್ ವಾಂಟೆ, ಜಾಂಬ್ಳಾ ಬಿಯೊ ಏಕ್ ವಾಂಟೊ ಏಕನಾಯ್ಕ್ ಪಾಳಾಂಚ್ಯೊ ಸಾಲಿ ಏಕ್ ವಾಂಟೊ, ರುಮ್ಡಾಂ ಸುಕಯಿಲ್ಲಿಂ ಏಕ್ ವಾಂಟೊ, ಮಧುನಾಶಿನಿ ಖೊಲೆ ಏಕ್ ವಾಂಟೊ ಬಾರೀಕ್ ಕಾತರ್ನ್ ಸುಕವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ದವರ್ಯೊ. ದುದಾಂತ್/ತಾಕಾಂತ್ ಚಾರ್ ಕು. ಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ 20 ದೀಸ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ. ಗೊಡ್ ಮುತಾಚಿ ಪಿಡಾ ನಿಯಂತ್ರಣಾರ್ ಹಾಡ್ತಾ.



76. ರುಯೆಚೆಂ ಝುಡ್

: ಎಕ್ಕ		ಹಿಂ	: ಮಾದರ್, ಎಕೊನ್
: ಆರ್ಕ		ಮ	: ಎರಿಕ್ಕ್ಯ
: Crown flower		ವೈ	: Calotropis gigantea

ಯೆಚೆಂ ಝುಡ್ ಸರ್ವ್ ಜಾಗ್ಯಾಂನಿ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾ. ದೋನ್ ಥರಾಂಚಿಂ ಏಕ್ ಂ. ಆನ್ಯೇಕ್ ಜಾಂಬ್ಳಿ ಬಣಾಚೆಂ. ಧವೆಂ ಎಕ್ಕ ಬರೆಂ. ಚಡ್ತಾವ್ ದಿವ್ಯಾ ಲಾಗಿಂ ಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾತ್.

ಉಪ್ಯೊಗ್:

ರುಮ್ಯಾಟಿಸಂ, ಅರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ರುಯೆಚೆಂ ಖೊಲೆ, ಪಾಳಾಂ ಪಿಟೊ 50ಗ್ರಾಂ ಲೊಸುನ್ 50ಗ್ರಾಂ ಹಳದ್100ಗ್ರಾಂ ಸಾಸ್ವಾಚಾ ತೆಲಾಂತ್ ಖತ್ಕತೊ ಕಾಡ್ಯೊ (ಉಣ್ಯಾ ಉಜ್ಯಾರ್) ಹೆಂ ತೇಲ್ ದುಕಿಕ್ ರಗಡ್ಚೆಂ.

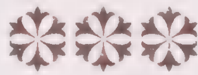
ರುಯೆಚಾ ಝುಡಾಚೊ ದೀಕ್ ಘೆವ್ನ್ ತಿತ್ಲೆಂಚ್ ಸಾಸ್ವಾ ತೇಲ್ ಭರ್ಸುನ್ **ವೊತಾಕ್/ ಉಜ್ಯಾಂತ್ ಹುನ್ ಕರ್ಚೆಂ**. ಉಪ್ರಾಂತ್ ತ್ಯಾ ತೆಲಾನ್ ಮಸಾಜ್ ಕರ್ಚೆಂ.

ಗಾಂಟಿ ದೂಕ್ ಆಸ್ಲೆಕಡೆ: ಸಾಸ್ವಾ ತೇಲ್ ಖೊಲ್ಯಾಂ ವಯ್ರ್ ಪುಸುನ್ ಉಜ್ಯಾಕಡೆ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ದೂಕ್ ಆಸ್ಲೆಕಡೆ ದವರ್ಚೆಂ.

ಎಕ್ಸಿಮಾ, ಕಾತಿಪಿಡಾ, ಇಚ್ಚು, ಕ್ರಿಮಿ ಆನಿ ಸುತ್ತುರ್ ಕೀಡ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ತಿಳೆಲ್ ತೆಲ್ 8 ವಾಂಟೆ, 16 ವಾಂಟೆ ರುಯೆಚೊ ದೀಕ್ ಏಕ್ ವಾಂಟೊ ಹಳದ್ – ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ಮುಲಾಮಬರಿ ಭರ್ಸುನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ರಗಡ್ಚೆಂ.

- **ದಂತಾಂಚೆ ಉಪದ್ರ್:** ರುಯೆಚಿಂ ಪಾಳಾಂ ವಾಟುನ್ ರಾತಿಂ ಪೊಟಾಕ್ ಪುಸ್ಚಿಂ. 1 ಗ್ಲಾಸ್ ಊಬ್ ಉದಾಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ದುಸ್ರ್ಯಾ ಸಕಾಳಿಂ ಏಕ್ ಕು. ಎಂಡೆಚೆಂ ಭಾಯ್ರೆ ತೇಲ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಖಿಳೊ ವ ಚಾಮ್ಕೊಳ್:** ಖಿಳೊ/ಚಾಮ್ಕೊಳಾಚೆರ್ ಪಯ್ಲೆಂ ತೇಲ್ ಪುಸುನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಚಾಮ್ಕೊಳಾ ವಯ್ರ್ ದೀಕ್ ಪುಸ್ಚೊ. ಏಕ್ ಚಿಮ್ಟಿ ಪಾಳಾ ಪಿಟೊ ಮ್ಹೊವಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಪೊಟಾಕ್ ಸೆಂವ್ಚೊಂ.
- **ಉಸ್ಮೊಡಿಕ್** ರುಯೆಚೆಂ ಫುಲ್ ಬರೆಂ. 1–3ಗ್ರಾಂ (ದೋನ್ ಚಿಮ್ಟಿ) ಫುಲಾಂ ಸುಕೊವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಹುನ್ ಗೊಡಾಚಾ ಮೆಲಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ನಿಂವ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ 1 ಕು. ಘೆಂವ್ಚೆಂ. ಏಕ್ ಫುಲ್ ಆನಿ ತೀನ್ ಮಿರಿಯಾಂ ಚಾಬೊನ್ ರೋಸ್ ಗಿಳ್, **ಉಸ್ಮೊಡಿಕ್** ಬರೆಂ.

ಚತ್ರಾಯ್ : ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ಧವೊ ದೀಕ್ ವಿಕಾಳ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ದೊಳ್ಯಾಂಕ್ ಪಡನಾಶೆಂ ಜಾಗ್ರುತ್ ಕರ್ಚೆಂ.



77. ಲೋಳೆಸರ್

ಕ :	ಲೋಳೆಸರ	ಹಿಂ :	ಕುಮಾರಿ
ಸಂ :	ಘೃತಕುಮಾರಿ	ಮ :	ಕಟ್ಟಾರ್‌ವಾರ
ಇಂ :	Indaian aloe	ವೈ :	Aloevera

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಹುಲೊಪ್ ಆನಿ ದೂಕ್** : ಖೊಲ್ಯಾಚೊ ಗಿರೊಪ್ ಹುಲ್ಪಲ್ಲ್ಯಾ ಘಾಯಾಂ ವಯ್ರ್ ದವರ್ನ್ ವಸ್ತುರಾನ್ ಪಟ್ಟಿ ಬಾಂಧ್ಚಿ. **ತಕ್ಲಿ ದೂಕ್** ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಪಾಲಾಕ್ ಬಾಂದ್ಲ್ಯಾರ್ ತಕ್ಲಿ ದೂಕ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ.
- **ವೆಳಾರ್ ಮ್ಹಯ್ನ್ಯಾಚೊ ಸ್ರಾವ್ ಜಾಯ್ನಾ ತರ್:** ದಿಸಾಕ್ 2 ಪಾವ್ಟಿಂ 5–10ಗ್ರಾಂ ಲೋಳೆಸರಾಚೊ ಗಿರೊಪ್ 40 ದೀಸ್ ಘೆಂವ್ಚೊ.
- **ತೇಲ್ ಕರ್ಚೆಂ ವಿಧಾನ್:** ಖೊಲೆ ಘಾಲ್ನ್, ಕಾಜ್ಳಾಮೊಕೊ, ತುಳ್ಸಿ, ಮಿಂಜಿರ್ಕಾಂವ್, ಆವಾಳೆ, ಹಳ್ದುವ್ಯಾ ಚಿಕೊಳ್ಯಾಂಚೊ ಪಾಲೊ, ಕಾರೆಣೊ ಇತ್ಯಾದಿ ಘಾಲ್ನ್ ರೊಸಾಚ್ಯಾ ಒಟ್ಟುಕ್ ಪ್ರಮಾಣಾಚ್ಯಾ ತೀನ್ ವಾಂಟೆ ತಿತ್ಲೆಂ ನಾರ್ಲೆಲ್ ತೇಲ್ ಘಾಲ್ನ್ ತೇಲ್ ಮಾತ್ರ್ ಉರ್ತಾಸರ್ ಶಿಜವ್ನ್ ಗಾಳ್ನ್ ತೇಲ್ ಹರ್ಯೆಕ್ ದೀಸ್ ಕೆಸಾಂಕ್ ಘಾಲ್ಯಾರ್ ಕೇಸ್ ಝುಡ್ಚೆಂ ಉಣೆಂ ಜಾತಾ. ಥಂಡಾಯ್ ದಿತಾ, ಬರಿ ನೀದ್ ಪಡ್ತಾ. ನವ ಕೇಸ್ ಯೇಂವ್ಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.



ದೊಳೆ ತಾಂಬ್ಡೆ ಜಾಲ್ಯಾರ್: ಗಿರೊಪ್ ವ ಖೊಲೆ ಆಡ್ ಕಾತರ್ನ್ ದೊಳ್ಯಾಂ ವಯ್ರ್ 15–20 ಮಿನುಟಾಂಭರ್ ದವರ್ಚೆಂ. ದೊಳ್ಯಾಂತ್ಲಿ ಗರ್ಮಿ ದೆಂವಯ್ತಾ. ಗಿರೊಪಾಕ್ ಹಳದ್ ಭರ್ಸುನ್ ಹುನ್ ಕರ್. ಹೆಂ ದೊಳ್ಯಾಂಕ್ ಭಾಯ್ಲ್ಯಾನ್ ಪೂಸ್. ಪುರಾಸಣ್ ಉಣಿ ಕರ್ತಾ.

ಕಾನ್ ದೂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ದೋನ್ ಥೆಂಬೆ ಹುನ್ ರೋಸ್ ದೂಕ್ ನಾತ್ಲ್ಲ್ಯಾ ಕಾನಾಕ್ ಘಾಲ್ಚೆಂ. **ಕಾನಾಂತ್ ಪೂ** ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.

ಗೊಡ್‌ಮುತಾಚಿ ಪಿಡಾ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ 20 ಮಿ.ಲೀ. ಜ್ಯೂಸ್ 5 ಗ್ರಾಂ ಗಿರೊಪ್ ಆನಿ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ರೋಸ್ ಘೆಂವ್ಚೊ.

ಹಳ್ದುವೊ ರೋಗ್: 20ml ರೋಸ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಪಿಂತಾಚೆ ತೊಂದ್ರೆ ಉಣೆಂ ಜಾವ್ನ್ ದೊಳೆ ಹಳ್ದುವೆ ಜಾಂವ್ಚೆ ಆನಿ ಉದ್ಕಾಡೆ ಕರ್ತಾನಾ ರಗತ್ ವೆಚೆಂ ರಾವ್ತಾ.

ಲಿವರಾಚಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್: ದೋನ್ ವಾಂಟೆ ರೋಸ್ ಏಕ್ ವಾಂಟೊ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಎಕಾ ಗ್ಲಾಸಾಚೆ ಭರ್ಣಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಏಕ್ ಹಫ್ತೊ ವೊತಾಕ್ ದವರ್. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಗಾಳ್ ಆನಿ ರೋಸ್ ಬೊತ್ಲಿಂತ್ ದವರ್. 10–20ಗ್ರಾಂ ಸಕಾಳಿಂಚೆಂ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಲಿವರ್ ಸುಜ್ಯಾಕ್ ಬರೆಂ ವಕತ್. ಸಮಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ **ಉದ್ಕಾಡೆ** ಸಮಾ ಜಾತಾ ಆನಿ **ಲಿವರಾಕ್** ಘಟಾಯ್ ದಿತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಲಿವರಾಚೆಂ ಕಾಮ್ ಸರಾಗ್ ಚಲ್ತಾ.

ಗಾಂಟಿ ದುಕಿಕ್ ಬರೆಂ. 10 ಗ್ರಾಂ. ಗಿರೊಪ್ ಸಕಾಳಿಂ ಆನಿ ಸಾಂಜೆರ್ ಘೆಂವ್ಚೊ.

ಚಾಮ್ಕೊಳ್: ಲೋಳೆಸರಾಚೊ ಪೇಸ್ಟ್ ಸದಾಂಯ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಚಾಮ್ಕೊಳ್ ಕರ್ಗತಾ.

ಹುಲ್ಪಲ್ಯಾರ್: ಗಿರೊಪ್ ಪುಸ್ಚೊ ಹುಲೊಪ್ ರಾವ್ತಾ. ಘೊಡ್ ಪಡ್ಚೆಂ ನಿಯಂತ್ರಿತಾ.



78. ಲಿಂಗ್ಡಿ ಪಾಲೊ

:	ನೆಕ್ಕಿ/ಲಕ್ಕಿ	ಹಿಂ :	ನೀರ್ಗುಂಡಿ
:	ನೀರ್ಗುಂಡಿ	ಮ :	ನೆಚ್ಚಿ
:	ನೆಕ್ಕಿ ತಪ್ಪು	ಇಂ :	Chaste tree
:	Vitex negundo		

ಝುಡ್ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ್ ಆನಿ ವಕ್ತಾ ಗುಣಾಂನಿ ಭರ್ಲೆಲಿ ಪ್ರಕೃತೆಚಿ ಆಸ್ತ್. ವೊಂಯ್-ಂನಿ ವಾಡ್ತಾ. 8–10 ಘುಟ್ ಉಬಾರಾಯೆಕ್ ವಾಡ್ತಾ. ಕಾಳಿ ಆನಿ ಧವಿ ಲಿಂಗ್ಡಿ ೕನ್ ಪ್ರಭೇದ್ ಆಸಾತ್. ಕಾಳಿ ಲಿಂಗ್ಡಿ ವಕ್ತಾಕ್ ವಾಪರ್ತಾತ್. ತಾಚೆ ಖೊಲೆ ಆನಿ ಾಂ ವಕತ್ ಜಾವ್ನ್ ವಕ್ತಾಕ್ ಗಳ್ಸುಂಚ್ಯಾ ಸಬಾರ್ ಪ್ರಮುಖ್ ವಕ್ತಾಝುಡಾಂ ಪಯ್ಕಿ ಏಕ್. ಜಳಾರಿ ಪಯ್ಸ್ ದವರ್ತಾ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಗಾಂಟಿ ದೂಕ್, ಸುಜ್:** ಖೊಲೆ ಧಾಡಾವ್ನ್ ಸುಜ್ ಆನಿ ದೂಕ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸಂದಾಂಕ್, ಗಾಂಟಿ ವಯ್ರ್ ಬಾಂದ್ಲ್ಯಾರ್ ಕ್ರಮೇಣ್ ದೂಕ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ. ಸಂಧ್‌ದುಕಿಕ್, ಖಣ್ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಹೆಂ ಪ್ರಯೋಜನಾಕ್ ಪಡ್ತಾ. ಹಾಚೆಂ ತೇಲ್ (ನೀರ್ಗುಂಡಿ ತೈಲ) ಬೋವ್ ಚಡ್ ಉಪ್ಕಾರಾಚೆಂ. ಹ್ಯಾ ತೆಲಾಂತ್ ಬುಡಯ್ಲ್ಲೊ ಕಾಪುಸ್ ಗಾಂಟಿ ವಯ್ರ್ ದವಲ್ರ್ಯಾರ್ ಘಾಯ್ ಗೂಣ್ ಜಾವ್ನ್ ಖತ್ ಉರಾನಾ.
- **ತಕ್ಲಿ ದೂಕ್ (ಸೈನಸೈಟಿಸ್):** ಹಾಚೆ ಜಿವೆ/ಸುಕೆ ಖೊಲೆ 16 ವಾಂಟೆ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಖತ್ಕತಾವ್ನ್ ¼ ಭಾಗಾಕ್ ದೆಂವಯ್ಜೆ. ಹ್ಯಾ ಕಸಾಯಾಕ್ ½ ಕು. ಮಿರಿಯಾ ಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಸೈನಸ್ ದೂಕ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ. ಲಿಂಗ್ಡಿ ಪಾಳಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ಅಲ್ಸರ್, ಪೊಟಾಂತ್ ದುಕ್ಚೆಂ, ದಂತ್, ಆಂಗ್, ಹಾತ್ ಪಾಯ್ ದೂಕ್, ಕಾತಿ ಪಿಡೆಂಕ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಪರಿಣಾಮ್‌ಕಾರಿ ವಕತ್.
- **ಖೊಂಕ್ಲಿ, ಉಸ್ಮೊಡ್, ದರ್ಕಾಲ್:** ಲಿಂಗ್ಡಿ ಆನಿ ತುಂಬ್ಯಾಚೊ ಆಂಕ್ರ್ಯೊ, ಪುಲಾಂ, ಪಿಯಾವ್, ಕಿಲೆಂಜಿ ತಪ್ಪು ಆಂಕ್ರ್ಯೊ, ಮಿರಿಂ ಭರ್ಸುನ್ ವಾಟುನ್ ರೋಸ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಘೆಂವ್ಚೊ.
- **ಜಳಾರಿಂಕ್:** ಖೊಲ್ಯಾಂಕ್ ವಿಶಿಷ್ಟ್ ಘಾಣ್ ಆನಿ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ್ ಸಕತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹಾಚ್ಯಾ ಧುವ್ರಾ ವರ್ವಿಂ ಜಳಾರಿಂಕ್ ಧಾಂವ್ಡಾಂವ್ಕ್ ತಶೆಂಚ್ ಪಿಡಾ ಹಾಡ್ಚ್ಯಾ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರುಂಕ್ ಗಳ್ಸಿತಾತ್.
- **ಗರ್ಭ್‌ಪಾತ್ ಜಾವ್ನ್ ವಿಪರೀತ್ ರಕ್ತ್‌ಸ್ರಾವ್** ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಖೊಲ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್ 2 ಕು.ಭರ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಸ್ರಾವ್ ರಾವ್ತಾ.



79. ವಾಳೆರಿ

ಕ	: ಲಾಮಂಚ, ಬಲದ ಬೇರು	ಹಿಂ	: ಖಾಸ್
ಸಂ	: ಉಶಿರ	ತು	: ಮುಡ್ಯಾಳ
ಮ	: ರಾಮಚ್ಚಂ	ಇಂ	: Cuscus grass
ವೈ	: Vetiveria zizaniyaidis		

ಪಳೆಂವ್ಕ್ ದರ್ಬ್ಯಾ ತಣಾಬರಿ ದಿಸ್ತಾ. ಪುಣ್ ಹಾಚಿಂ ಪಾಳಾಂ ಬೋವ್ ಪರ್ಮಳಿಕ್ ಆನಿ ಮತಿಕ್ ಉಲ್ಲಾಸ್ ಹಾಡ್ಚೆ ತಸಲಿಂ. ಝುಡಾಮುಳಾಂತ್ ಶೆಂಬೊರಾಂನಿ ಬಾರೀಕ್ ಪಾಳಾಂ ಆಸ್ತಾತ್. ಹಾಚೆಥಾವ್ನ್ ತೇಲ್ ಕಾಡ್ತಾತ್. ನಾ ತರ್ ಥಂಡಾಯೆಚೆಂ ತೇಲ್ ಹುನ್ ಕರ್ತಾನಾ ಪಾಳಾಂ ವಾಪರ್ತಾತ್. ಜಿವಾಕ್ ಬೋವ್ ಥಂಡಾಯ್ ಹಾಡ್ತಾತ್.



ಜ್‌ಕಾಲ್ ಹ್ಯಾ ಪಾಳಾಂಥಾವ್ನ್ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯೊ ವ್ಹಾಣೊ, ಪರ್ಸ್ ಆನಿ ವಿವಿಧ್ ಸ್ತು ವಿಕ್ರಾಪಾಕ್ ಮೆಳ್ತಾತ್.

ಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೊಗ್:

ತಾಪಾಕ್: ತಾಪ್ ನಿವಾರ್ತಾ. ತಾಪಾನ್ ತಾನ್ ಚಡ್ತಾನಾ ಹ್ಯಾ ಪಾಳಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ನಾ ತರ್ ಪಾಳ್ ಘಾಲ್ನ್ ದವರ್‌ಲ್ಲೆಂ ನಿತಳ್ ಉದಾಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.

ಮಾತ್ಯೆಚೆ ಮೊಡ್ಕೆಂತ್ ಉದಾಕ್ ಘಾಲ್ನ್ ವಾಳೆರಿಚಿಂ ಪಾಳಾಂ ಘಾಲ್ನ್ ದುಸ್ರ್ಯಾ ದಿಸಾ ಗಾಳ್ನ್ ಕಾಡ್ಚಿಂ. ಉದಾಕ್ ಕುಡಿಂತ್ಲಿ ಗರ್ಮಿ ನಿಯಂತ್ರಣಾಕ್ ಹಾಡ್ತಾ. ಘಾಣ್ ಆನಿ ಘಾಮ್ ಪಯ್ಸ್ ಕರ್ತಾ.

ಘಾಮಾಳೆಂ ನಿವಾರುಂಕ್: ಧಗಿ ದಿಸಾಂನಿ ಫಡ್, ಕೆಸೊಳ್ಯೊ, ದಾಡ್ಯಾಂ, ಉಜೊ ಅಯಿಲ್ಲ್ಯಾಪರಿ ಹುಲ್ಪಾವ್ಚೆಂ ಹಾಕಾ ವಾಳೆರಿಚಿಂ ಪಾಳಾಂ, ತಾಂಬ್ಡೊ ಗಂಧ್, ಬೊಂಡ್ಯಾ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.

ಸರ್ಪಸುತ್ತು: ಪಾಳಾಂ ಝುರವ್ನ್ ಲೇಪ್ ಪುಸ್ಚೊ. ಥಂಡಾಯ್ ದಿತಾ.

ದೊಳೆ ಹುಲ್ಪೊಂಚೆ: ದೊಳೆ ಹುಲ್ಪಲ್ಯಾರ್, ನೀದ್ ಯೇನಾ ತರ್ ತಕ್ಲಿ ದೂಕ್, ಪಾಳಾಂ ಸುಕವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ತಿಳೆಲ್ ತೇಲ್ ಸಿಸ್ಲೆಂತ್ ಗಾಲ್ನ್ 100ಗ್ರಾಂ ತೆಲಾಕ್ 20ಗ್ರಾಂ ವಾಳೆರಿ ಪಿಟೊ ಘಾಲ್ನ್ ತೀನ್ ದಿಸಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ತೆಂ ತೇಲ್ ಮಾತ್ಯಾಕ್ ಘಾಲ್ಚೆಂ. ಕೇಸ್ ಲಾಂಬ್ ಆನಿ ಪರ್ಮಳಿಕ್ ಉರ್ತಾತ್.

ಮುತಾಚಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್: ಗರ್ಮೆಚಾ ದಿಸಾಂನಿ ಮೂತ್ ಬಾಂದ್ಚೆಂ, ರಾವೊನ್ ರಾವೊನ್ ವೆಚೆಂ ಹಾಕಾ ವಾಳೆರಿ 50ಗ್ರಾಂ, ಕನ್ಪಿರ್ 20ಗ್ರಾಂ, ಜಿರೆಂ 10ಗ್ರಾಂ ಧಾಡಾವ್ನ್ 4 ಗ್ಲಾಸ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಕಸಾಯ್ 2 ಗ್ಲಾಸಾಕ್ ದೆಂವವ್ನ್ ಸಾಕರ್, ದೂದ್ ಘಾಲ್ನ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ 2 ದೀಸ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ. **ನಾಕಾಂತ್ ರಗತ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ, ಪೆಂಕಡ್ ದುಕಿಕ್** ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.

ವೋಂಕ್ : ಪಾಳಾಂ ಆನಿ ಕನ್ಪಿರ್ ಊಬ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಎಕಾ ಘಂಟ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಗಾಳ್ನ್ ಉದಾಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.



80. ವೊಂವೊಂ

: ಓಮ — ಹಿಂ : ಆಜ್ವೋನ್

: ಯವಾನಿಕ, ದೀಪಿಯೊಕ, — ಮ : ಆಯಮೋದಕಂ

: ಓಮ — ಇಂ : Bishops weed

: Trachyspermum ammi/ voxburghianum

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಉದ್ಕಾಡೆ, ಜಿರ್ವಣೆಕ್ ಆನಿ ಪೊಟಾಂತ್ ಭರೊನ್ ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾಕ್** : ಜೆವ್ಣಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಚಿಮ್ಟಿ ವೊಂವೊಂ ಗೊಡಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಚಾಬೊನ್ ಖಾಂವ್ಚೆಂ.
- **ದೂಕ್** : ನಾರ್ಲೆಲ್ ತೆಲಾಂತ್ ವೊಂವೊಂ ಭಾಜುನ್ ದೂಕ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾಂಕ್ ತೇಲ್ ರಗ್ಡಿಲ್ಯಾರ್ ದೂಕ್ ಮಾಯಾಗ್. ಕಾನ್ ದೂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಹೆಂಚ್ ತೇಲ್ ತೀನ್ ಥೆಂಬೆ ಸೊಡ್ಚೆಂ.
- **ಸುಜ್** : ವೊಂವೊಂ ಆಂಬ್ಯಾ ರೊಸಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಝುರವ್ನ್ ಸುಜ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ಬಾಂದ್ಲ್ಯಾರ್ ದೂಕ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ.
- **ದಾಂತಾಚೆ ಸಮಸ್ಯೆ:** ವೊಂವೊ ತೊಂಡಾಕ್ ಘಾಲ್ನ್ ಚಾಬೊನ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಖಾಣ್ ಬರೆಂ ಜೀರ್ಣ್ ಜಾತಾ. ತೊಂಡಾಚಿ ಘಾಣ್ ಪಯ್ಸ್ ಜಾತಾ.
- **ಖೊರೊಜ್** : ಹಳ್ದಿ ಪಿಟ್ಯಾ ಸಂಗಿಂ ವೊಂವೊಂ ಝುರವ್ನ್ ಖೊರೊಜ್ ಆಸ್ಚೆಕಡೆ ರಗಡ್ಚೆಂ.
- **ಗಳೊ ದೂಕ್ ಯಾ ಟೊನ್ಸಿಲಾಂ (ಗುಂಟಾಂ)** : ವೊಂವ್ಯಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ತಾಕಾ ಮೀಟ್ ಭರ್ಸುನ್ ಘೊಟ್ ಭರ್ಚ್ಯೊ.
- **ಕಾತಿಚಿ ಪಿಡಾ** : ಗೊಡಾ ಸಾಂಗಾತಾ ವೊಂವೊಂ ಖಾಂವ್ಚಿ ಸವಯ್ ಕರ್ಚಿ.
- **ದರ್ಕಾಲ್ ನಿವಾರಣ್** : ಮೆತಿ ಆನಿ ವೊಂವೊಂ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ಮ್ಧೊಂವಾಂ ಸಂಗಿಂ ಘೆಂವ್ಚೊ.
- **ಶೆಳ್ ಆಡಾಂವ್ಕ್, ಬಾಳ್ಯಾಂಕ್ ಅಜೀರ್ಣ್, ವರ್ಗಾನಾತ್‌ಲ್ಲೆಂ ಖಾಣ್** ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಚೆ ಪೊಟ್ಟಾಕ್ಣೆಕ್ ವೋಮ ವಾಟರ್ ಇಲ್ಲೆಶೆಂ ಮೀಟ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಉತ್ತೀಮ್ ಪರಿಹಾರ್ ಮೆಳ್ತಾ. ನಿವೊಳ್ ಕರ್ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಶೆಳ್, ಖೊಂಕ್ಲಿ, ತಾಪಾಕ್ ಬರೆಂ.
- **ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ದುಕಿಕ್:** 10ml ಜೀವಸತ್ವಕ್ ಏಕ್ ಚಿಮ್ಟಿ ಇಪ್ಲಿ ಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್ ಘಂಟ್ಯಾಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ದಂಬು ಬಾಂದುನ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಸೊಡುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.
- **ಸುಜ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್:** ಶುದ್ದ್ ವೊಂವೊಂ, ಸಾಸ್ವಾತೇಲ್ ಎಕಾಕ್ ದೋನ್ ಅಂಶ್ ಭರ್ಸುನ್ ರಗಡ್ಚೆಂ.



81. ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತ್

ಕ	:	ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿ	ಹಿಂ	:	ಶಂಖಪುಷ್ಪಿ
ಸಂ	:	ವಿಷ್ಣುಗಂಧಿ	ಮ	:	ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿ
ಇಂ	:	Morning glory	ವೈ	:	Evolvulus alsinoides



ಂ ಝುಡ್ ಧರ್ಣಿರ್ ಪ್ರಸಾರ್ತಾ. ಝುಡಾಚಾ ಪಾಲ್ಯಾಂಚಾ ಕಾಕ್ಯೆಂತ್ ನಿಳ್ಯಿಂ ಆನಿ ವಿಂ ಫುಲಾಂ ಆಸ್ತಾತ್. ಪಾವ್ಸಾಳ್ಯಾ ದಿಸಾಂನಿ ಫಾತ್ರಾಳ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ಹಿಂ ಝುಡಾಂ ಳೆಂವ್ಕ್ ದಿಸ್ತಾತ್. ವರ್ಸ್‌ಭರ್ ಘರಾಂನಿ, ವ್ಹೋಂಯ್ತ್, ಚಟ್ಟೆಂತ್ ಲಾಯ್ತಾತ್. ಹಾಂತುಂ ೀನ್ ಥರ್ ಆಸಾತ್. ಪಾಲೆ ಧಾಡಾಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಮುಳ್ಯಾ ಪಾಲ್ಯಾ ತಸಲೊ ಪರ್ಮಳ್ ಸ್ತಾ.

ಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ಪೋಟ್ ಅಜೀರ್ಣ್ ಜಾವ್ನ್ ಭರೊನ್ ಯೆತಾನಾ ಆನಿ ಆಂಗಾರ್ ಫಡ್, ಕೆಸೊಳಿ ಉಟ್ತಾನಾ ಸಗ್ಳೆಂ ಝುಡ್ ಧುವ್ನ್, 8–10 ವರಾಂ ಉದ್ಕಾಂತ್ ದವರ್ನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹೆಂ ಉದಾಕ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಉದ್ಕಾಡೆ ಜಾವ್ನ್ ಪೋಟ್ ಶುದ್ಧ್ ಜಾತಾ.

ತಾಪ್ ಯಾ ಶಿರಾಂಚಾ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯೆಕ್ ಝುಡ್ ವಾಟುನ್ ಜಿರೆಂ ಆನಿ ದೂದಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ಸೆಂವ್ಚೊ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶಾಚಾ ಸುಜೆ ಥಾವ್ನ್ ಯೆಂವ್ಚಿ ಖೊಂಕ್ಲಿ, ಉಸ್ಮಡ್(ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್): ಸಗ್ಳೆಂ ಝುಡ್ ಸುಕವ್ನ್ ಕೆಂಡಾವಯ್ರ್ ಧರ್ನ್ ಆಯಿಲ್ಲೊ ಧುಂವರ್ ಸೆಂವ್ಚೊ.

ಶೆಳ್ ಆನಿ ಖೊಂಕ್ಲೆಚಾ ಉಪದ್ರಾಂಕ್ ಪಾಳಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸೆಂವ್ಚೊ.

ಕೇಸ್: ಸಗ್ಳೆಂ ಝುಡ್ ವಾಟುನ್ ರೋಸ್ ಮಾತ್ಯಾಕ್ ಪುಸ್ಚೊ.

ಉಡಾಸ್ ವೃದ್ದಿ ಕರುಂಕ್: ಪುರಾಸಣ್ ನಿವ್ರಾಂವ್ಕ್ ಝುಡ್ ಸುಕವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ 3–6 ಗ್ರಾಂ ಪಿಟೊ ಸಾಕರ್ ಆನಿ ದುದಾ ಸಂಗಿಂ ಸಕಾಳಿಂ ದಿಂವ್ಚೆಂ.

2–4ಗ್ರಾಂ ಪಿಟೊ, 1ಗ್ರಾಂ ವೈಖಂಡ್ ಪಿಟೊ ತವಳ್ ತವಳ್ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಬುದ್ವಂತ್, **ಚುರುಕ್ ಆನಿ ಹುಶಾರ್** ಜಾತಾತ್.

ಪ್ರಾಯ್ ಜಾವ್ನ್ ಯೆತಾನಾ 10–20ಗ್ರಾಂ ರೋಸ್ ಸದಾಂ ಸಕಾಳಿಂ ನಾಂ ತರ್ 2–4ಗ್ರಾಂ ಪಿಟೊ, ಮ್ಹೊಂವ್, ತೂಪ್ ಸಕಾಳಿಚೆಂ 6 ಮಯ್ನೆಭರ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ **ತೊಂಡಾವಯ್ಲ್ಯೊ ಮಿರ್ಯೊ ನಿತ್ಳಾವ್ನ್** ಉಡಾಸ್ ಸಕತ್ ಆನಿ ಅಕ್ಕಲ್ ಸಾಂಬಾಳ್ತಾ.

3–6ಗ್ರಾಂ ಪಿಟೊ, ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ದೂದ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ, ಬುದ್ವಂತ್ಕಾಯೆಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. **ಸನ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ (ವೊತಾ ಧಾವ್), ತಾಪ್** ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ 5–10 ಚೂರ್ಣ್(ಪಿಟೊ) ಮ್ಹೊಂವಾಂತ್ ದಿಂವ್ಚೊ.

ಪಾಲ್ಯಾಚೊ 10–20ಗ್ರಾಂ ರೋಸ್ ಮ್ಹೊಂವಾಂ ಸಂಗಿಂ ದಿಲ್ಯಾರ್ **ರಗಾತ್ ವಾಳ್ಚೆಂ** ರಾವ್ತಾ.

ಹೈಪರ್ ಟೆನ್ಶನ್ (ಮಾನಸಿಕ್ ಒತ್ತಡ್) : ತಾಜಾ10–20ಗ್ರಾಂ ರೋಸ್ ದಿಸಾಕ್ 3 ಪಾವ್ಟಿಂ ದಿಲ್ಯಾರ್ ರಗ್ತಾದಾಬ್(ಬಿಪಿ) ರಾವ್ತಾ.

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್: ಹ್ಯಾ ಪಿಡೆಚಿ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ನಿವಾರುಂಕ್ 2–4 ಗ್ರಾಂ ಪಿಟೊ ನಾ ತರ್ 10–20ಗ್ರಾಂ ರೋಸ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿಂವ್ಚೊ.

- **ಮೊರ್ಲುಕ್, ಆತಂಕ್, ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ** ಪಿಡೆಂಕ್: 3ಗ್ರಾಂ ಝುಡ್, 1ಗ್ರಾಂ ವೈಖಂಡ್, 3ಗ್ರಾಂ ಕಾರೆಣ್ಯಾ ರೋಸ್ ಗಂಧ್ ವಾಟ್, 3ಗ್ರಾಂ ಪೇಸ್ಟ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಸಾಕ್ 3 ಪಾವ್ಟಿಂ ದಿಂವ್ಚೊ.
- **ಋತುಸ್ರಾವಾಚಿ ಪೊಟ್ಕಾಣಿ** ಪಾಲೆ ಝುರವ್ನ್ ಖೊಡ್ಯಾಸಾಕರ್ ಆನಿ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸಕಾಳಿಂ ನಿರಾಳ್ ಪೊಟಾಕ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.



82. ಸಹದೇವಿ

ಕ :	ಸಹದೇವಿ	ಹಿಂ :	ಸಹದೇವಿ
ಸಂ :	ಸಹದೇವಿ, ದೇವಿಕಾ	ಮ :	ಪೂವಾಕುರುಂತಲ್
ಇಂ :	Iron weed	ವೈ :	Vernonia cinerea

ಹೆಂ ಏಕ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಲ್ಹಾನ್ ತಣಾ ಸಾರ್ಕೆಂ ಝುಡ್. 2 ಫುಟಿ ಲಾಂಬ್ ವಾಡ್ತಾ. ಹಾಚ್ಯಾ ತುದ್ಯೆರ್ ಘೊಸ್ ಜಾಂಬ್ಳಿ ರಂಗಾಚಿಂ ಫುಲಾಂ ಆಸ್ತಾತ್. ಹಾಕಾ ಥಂಡಾಯ್ ದಿಂವ್ಚಿ ಆನಿ ಬರಿ ನೀದ್ ಪಡಾಶಿ ಕರ್ಚಿ ಸಕತ್ ಆಸಾ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ನೀದ್ ಯೇಂವ್ಕ್:** ನಿದ್ತಾನಾ ಪಾಳಾಂ ತಕ್ಲೆಕಡೆ ದವರ್ಚಿಂ, ಮಾತ್ಯಾಕ್ ತೇಲ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.
- **ತಾಪ್, ಫ್ಲೂ, ಶೆಳ್:** ಸಗ್ಳೆಂ ಝುಡ್ ಜಿರೆಂ ಭರ್ಸುನ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ 30ml. ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. **ಮಲೇರಿಯಾ** ತಾಪಾಕ್ ½ಕು. ಮಿರಿಯಾ ಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಸಾಕ್ ಚಾರ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ದೊಳೆ ತಾಂಬ್ಡೆ ಜಾಂವ್ಚೆಂ:** ಲಿಂಬ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್, ತಿತ್ಲೆಂಚ್ ಆವಯ್ಚೆಂ ದೂದ್ ವ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್, ದೊಳ್ಯಾಚೆಂ ಡ್ರೊಪ್ಸ್ ಜಾವ್ನ್ ಗಳ್ಸಿಯೆತ್.
- **ಫುಡ್, ಫಾಯ್:** ಹಾಕಾ ಖೊಲ್ಯಾಂಚೊ ಪೇಸ್ಟ್, ಹಳದ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.
- **ತಕ್ಲಿ ಫಡಾಫಡ್/ಮೈಗ್ರೇನ್:** ಸುರ್ಯೊ ಉದೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಆದಿಂ ಹ್ಯಾ ಝುಡಾಚೊ ಪಾಲೊ ವಾಟುನ್ ರೋಸ್/ಪೇಸ್ಟ್ ತಾಳ್ವೆಕ್ ಕಪಲಾಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.
- **ಮುತಾ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್:** ಸಗ್ಳ್ಯಾ ಝುಡಾಚೊ 20–30ml. ಕಸಾಯ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಘೆಂವ್ಚೊ.
- **ರಗತ್ ನಿತ್ಳಾಂವ್ಕ್:** ಹಿಂ ಝುಡಾಂ ಸುಕವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ಏಕ್ ಕು. ಪಿಟೊ ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ದುದಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ಖಾಲಿ ಪೊಟಾಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ.
- **ಸೈನಸ್ಯಾಟಿಸ್:** ಸಗ್ಳ್ಯಾ ಝುಡಾಚೊ ರೋಸ್ 250ml. 10 ಮಿರಿಂ, ನಾರ್ಲೆಲ್ ತೇಲ್ 250ml. ಸಾಂಗಾತಾ ಘಾಲ್ನ್ ಉಣ್ಯಾ ಉಜ್ಯಾರ್ ಖತ್ಕತಾಂವ್ಚೆಂ. ನಿಂವೊವ್ನ್



ಸದಾಂ ಮಾತ್ಯಾಕ್ ಲಾಂವ್ಚೆಂ. ಕಾಜ್ಯಾಮೊಕೊ, ಕಾರೆಣೊ, ಪಾತಿಕಣ್ಸಾಂ, ಬೊಬ್ಳ್ಯಾಸಾಲಿ/ರೋಸ್, ಗಾಯ್ಚೆಂ ದೂದ್, ಆವಾಳ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್, ನಾರ್ಲೆಲ್ ತೇಲ್ ಘಾಲ್ನ್, ತೆಂ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ವಾಪರ್ಲ್ಯಾರ್ ದೊಳೆ ಹುಲ್ಪೊಂಚೆಂ, ತಕ್ಲಿ ಜಡ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ರಾವ್ತಾ.

ಉವೊ ಮೊರೊಂಕ್: ಬಿಯೊ ಝುರವ್ನ್ ಮಾತ್ಯಾಕ್ ಪುಸುನ್ ದೋನ್ ವೊರಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ನ್ಹಾಂವ್ಚೆಂ.

ಹ್ಯಾ ಝುಡಾಚಿಂ ಫುಲಾಂ, ಖೊಲೆ, ಝುಡ್, ಪಾಳಾಂ ವಾಟುನ್ ದೂಕ್, ಸುಜ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ ಕಡೆ ಥಂಯ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ದೂಕ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ.



83. ಸಾಂಬಾರ್ ಪಿಲಿ

:	ಸಾಂಬಾರ್ ಬಳ್ಳಿ, ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ	ಹಿಂ :	ಪಥರ್ ಚೂರ್, ಅಜ್‌ಮಾ ಪಾನ್
ಂ :	ಕರ್ಪೂರವಳ್ಳಿ	ಮ :	ಪನಿಕೂರ್ಕ
ಂ :	Country borage	ವೈ :	Coleus aromaticus

ಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ಪಿಂತಾಚೆ ಫಡ್, ತಾಂಬ್ಡಿಂ ದಾಡ್ಯಾಂ: ಸಾಂಬಾರ್ ಪಿಲಿ ಆನಿ ಹಳದ್ ಝುರವ್ನ್ ಆಂಗಾಕ್ ಸಾರವ್ನ್ ಚಾರ್ ಘಂಟ್ಯಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹುನ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ನ್ಹಾಂವ್ಚೆಂ.'

ತಕ್ಲಿ ಘುಂವಳ್ : ಸಾಂಬಾರ್ ಪಿಲಿಚಿ ತಂಬ್ಳಿ, ಚಟ್ನಿ ಕರ್ನ್ ಜೆಂವ್ಚೆಂ. **ಉಸ್ಮೊಡ್ ಆನಿ ಖೊಂಕ್ಲಿ, ಶೆಳ್** ಆಸ್ಲೆಲ್ಯಾಂನಿ ಸಾಂಬಾರ್ ಪಿಲಿಚಿ ತಂಬ್ಳಿ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.

ಭುಗ್ರ್ಯಾಂಕ್ ಶೆಳ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಸಾಂಬಾರ್ ಪಿಲಿ, ತುಳ್ಸಿ, ಕಸರ್ ಧಾಡಾವ್ನ್, ರೋಸ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಂವ್ಚೊ.

ಜಿರ್ವಣ್ ಸಕತ್ ವಾಡಂವ್ಕ್, ಖೊಲೆ ಮಿಟಾ ಸಂಗಿಂ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಯಾ ಬಾಜಿ ರಾಂದ್ಲ್ಯಾರ್ ಅಧಿಕ್ ಬರೆಂ. ಪಿಂತಾ ಸಂಬಂಧಿ ಪಿಡಾ ಪಯ್ಸ್ ಧಾಂವ್ತಾ.

ಹಳ್ದುವೊ ರೋಗ್ ಆಸ್ಲೆಲ್ಯಾಂನಿ 10 ದೀಸ್ ಸಾಂಬಾರ್ ಪಿಲಿ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ವ ಚಟ್ನಿ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ, ಮೀಟ್ ಉಣೆಂ ಕರ್ಚೆಂ.

ಗುಂಟಾಂ, ಖೊಂಕ್ಲಿ, ತಾಪ್ : ದಿಸಾಕ್ 3 ಪಾವ್ಟಿಂ ಖೊಲೆ ಚಾಬೊನ್ ಖಾಂವ್ಚೆಂ. ರೋಸ್ 4 ಕು., 1 ಚಿಮ್ಟಿ ಇಪ್ಲಿ ಪಿಟೊ, ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಸಾಕ್ 2 ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ.

ಮ್ಹೊಂವಾ ಮೂಸ್, ಇಚ್ಚು ಇತ್ಯಾದಿ ಚಾಬ್‌ಲ್ಲೆ ಕಡೆನ್ ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ಪೇಸ್ಟ್ ಪುಸ್ಚೊ. ಪಾಲೆ ಝುರವ್ನ್ ಸಂಧ್‌ದುಕಿ ವರ್ವಿಂ ಸುಜ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಹಾಡಾಂಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.

- **ಪಿಂತಾಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್** : ಖೊಲ್ಯಾಂಚಿ ಚಟ್ನಿ ಕರ್ನ್ ಖಾಂವ್ಚಿ ಆನಿ ಖೊಲೆ ಹಳ್ದಿ ಸಾಂಗಾತಾ ಝುರವ್ನ್ ಆಂಗಾಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ. **ಕಿಡ್ನಿ ಫಾತರ್ ಕರ್ಗುಂಕ್** ತವಳ್ ತವಳ್ ಹಿ ಚಟ್ನಿ ಖಾಂವ್ಚಿ.



84. ಸ್ಟೀವಿಯಾ

ಕ	:	ಮಧುಪರ್ನಿ	ಹಿಂ	:	ಮಧುಪರ್ನಿ
ಸಂ	:	ಮಧುಪತ್ರ	ಮ	:	ಸ್ಟೀವಿಯಾ
ಇಂ	:	Sweet leaf stevia, candy leaf	ವೈ	:	Stevia rebaudiana

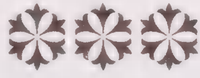
ಹೆಂ ಝಡ್ 2–4 ಫುಟ್ ವಾಡ್ಚೆಂ ಹಳ್ಳಾಚೆಂ ಝಡ್. ಇಟಾಳ್ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ಫಾಂಟೆ ಫುಟೊನ್ ಬರೆಂ ವಾಡ್ತಾ. ಆಜ್‌ಕಾಲ್ ವ್ಯಾಪಾರಿ ಮನೋಭಾವಾನ್ ಆರ್ಥಿಕತೆಚ್ಯಾ ದೃಷ್ಟೆನ್ ಜಪಾನ್, ಬ್ರೆಝಿಲ್, ಥಾಯ್ಲೆಂಡ್, ಚೈನಾ ಹಾಚಿ ಕೃಷಿ ಕರ್ತಾತ್. ಪಾಲೆ ಗೊಡ್ಶೆ ಸುಕವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ಖಾಣಾವಳಿಂ, ವಕ್ತಾಂನಿ, ಪೀವನಾಂನಿ ವಾಪರ್ತಾತ್. ಹೆಂ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ್ ಸಹಜ್, ಗೊಡ್ಶೆಂ ಝಡ್. ಹಾಂತುಂ ಆಸ್ಚೆ ಥೊಡೆ ಖನಿಜಾಂಶ್ ವಿಟಮಿನ್ಸ್ ಸಾಕ್ರಿಂತ್ ನಾಂತ್.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- ಉಣೆ ಕ್ಯಾಲರಿ ಆಸ್ಚೆಂ ಝಡ್. ಹಾಂತುಂ ಸಾಕ್ರಿಚೆವರ್ನಿ 40% ಚಡ್ ಗೊಡ್ಶೆಂ ಆಸಾ. ಪಾಲ್ಯಾಂತ್ ಆಸ್ಚೆ ಥೊಡೆ ಅಂಶ್ ವರ್ವಿಂ ಸಾಕ್ರಿಚೆ ವರ್ನಿಂ ಹಾಚೊ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಉತ್ತಮ್. ಹಾಚೊ ಉಪ್ಯೋಗ್ **ಪಾಂಕ್ರಿಯಾಟಿಕ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್** ಜಾಂವ್ಚಿ ಸಾದ್ಯತಾ ಚುಕಯ್ತಾ.
- **ರಗ್ತಾಂತ್ ಸಾಕ್ರಿಚೊ ಅಂಶ್** ಉಣೆ ಕರ್ತಾ. ಲಿವರಾಚೆಂ ಕಾರ್ಯೆಂ ಸುಗಮ್ ಜಾತಾ. **ರಗ್ತಾದಾಬ್** ಉಣೊ ಕರುಂಕೀ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.
- **ಫಾಯ್, ಸೋಂಕ್, ಸುಜ್** ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಹೆಂ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ಹಳ್ಳಾಚೊ ಉಪ್ಯೋಗ್ ನಿರಂತರ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಸವ್ಕಾಸ್ **ಮೊಟಾಯ್ ದೆಂವ್ಚಿ** ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ.
- **ಖಿನ್ನತಾ ಆಡಾಂವ್ಚಿ ಸಕತ್** ಹಾಕಾ ಆಸಾ. ಹೆಂ ಕುಡಿಂತ್ಲಿ ವಿಕಾಳ್ ವಸ್ತು ನಿವ್ರಾಂವ್ಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.
- ಶರ್ಬತಾಂತ್ ವಾ ಖಂಚಾಯ್ ಪೀವನಾಂತ್ **ಸಾಕ್ರಿ ಬದ್ಲಾಕ್** ವಾಪರ್ಚೆಂ. ಪಿಟೊ ಹಳ್ಳಾನ್ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಕರ್ಚೊ. ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಪಿಟೊ ಏಕ್ ಕೊಪ್ ಸಾಕ್ರಿಕ್ ಸಮಾನ್.



ಪಾಲೆ **ರಗ್ತಾಚಿತ್ತಡ್, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್** ಆನಿ **ಡಯಾಬಿಟಿಸ್** ನಿಯಂತ್ರಣಾರ್ ದವರ್ತಾ. ಹೆಂ ಸರ್ವಾಂನಿ ಉಪಯೋಗ್ಸಿಯೆತ್.



85. ಅಲ್ಬುಲಿಂ

: ಸಂಜೆ ಮಲ್ಲಿಗೆ, ವಿಭೂತಿ ಗಿಡ ಹಿಂ: ಗುಲಬ್ಬಾಸ್
: ಕೃಷ್ಣ ಕೇಳಿ ಮ : ನಾಲ್‌ಮಣಿ ಪೂ
: Four oclock plant ವೈ : Mirabilis jalapa

ಾಳಿಂಚೆ ಬೊಂಗೆ ಸಾಂಜೆರ್ ಫುಲೊನ್ ತಾಂಚಿ ಸೊಬಾಯ್ ದೊಡ್ತಿ ಕರ್ತಾ. ತ್ಯಾ ಕುನ್ ಹಾಕಾ ಬಯ್ಯಮಲ್ಲಿಗೆ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಕಾಂದೆ, ಪಾಲೆ, ಫುಲಾಂ ಸರ್ವಾಂತ್ ವಕ್ತಾ ಣ್ ಆಸಾ.

ಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ಪೂ ಮಾಂಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಕೆಸೊಳೆ ವಯ್ರ್ : ಖೊಲೆ ಝುರವ್ನ್ ತಾಚೆ ವಯ್ರ್ ಪಟ್ಟಿ ಬಾಂದ್ಚಿ. ಪೂ ವೋಡ್ನ್ ಕಾಣ್ಫೆತಾ, ಕೆಸೊಳಿ ಥಂಯ್ಚ್ ಕರ್ಗಾತಾ ಆನಿ ಫಡ್ ವೆಗ್ಗಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್.

ಹುಲೊಪ್ ಮೂತ್: ಹ್ಯಾ ಝುಡಾಚೊ ಕಾಂದೊ, ಜಿರೆಂ ಆನಿ ತಾಂದುಳ್ ಧುಲ್ಲ್ಯಾ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್, ಗಾಳ್ನ್, 1 ಗ್ಲಾಸ್ ಉದಾಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ. ದೂದ್ ಘಾಲ್ನ್ ತಾಕಾಂತ್ ಜೆಂವ್ಚೆಂ. ಮೀಟ್ ಉಣೆಂ ಕರ್ಚೆಂ.

ಧವೆಂ ವೆಚೆಂ: 200 ಗ್ರಾಂ ಕಾಂದೊ ಧುವ್ನ್ 4 ವಾಂಟೆ ಕರ್. 1 ವಾಂಟೊ ಕಾಂದೊ ವಾಟುನ್ 2 ಗ್ಲಾಸ್ ಉದಾಕ್ ಘಾಲ್ ಆನಿ ಗಾಳ್. ತಿತ್ಲೆಂಚ್ ಮೊಶಿಚೆ ದೂದ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸಕಾಳಿಂ 4 ದೀಸ್ ಖಾಲಿ ಪೊಟಾಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ .

ಪಡೊನ್ ಜಾಲ್ಲೊ ಘಾಯ್ ಖೊರ್ಪುನ್ ವ್ಹಡ್ ಜಾಲಾ ತರ್ ಫುಲಾಂ ಆನಿ ಖೊಲ್ಯಾಚ್ಯಾ ರೊಸಾಂತ್ ಘಾಯ್ ಧುಂವ್ಚೊ. ಫುಲಾಂ ತುಪಾಂತ್ ಭಾಜುನ್ ಹಳ್ತ್ ಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ **ವೀರ್ಯ್** ವೃದ್ಧಿ ಜಾತಾ.

ಮುಳ್ವಾದ್: ಸಮ ಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಇಪ್ಪಲಿ, ಮಿರಿಂ, ಅಲ್ಬುಲಿಂ ಸುಕವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ದಿಸಾಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ 1 ಕು. ಪಿಟ್ಯಾಕ್ ½ ಕು. ಸಾಕರ್ ಭರ್ಸುನ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಪಿಯೆ.

ಉಗುರು ಸುತ್ತು: 4–5 ಖೊಲೆ ಹಳದ್ ಘಾಲ್ನ್ ಗಂಧ್ ವಾಟುನ್ ಬೊಟಾರ್ ದವರ್ನ್ ತಾಚೆ ವಯ್ರ್ ಏಕ್ ಥಂಡ್ ಕುಡ್ಕೊ ಬಾಂದ್ಚೊ.

ಧವಿಂ, ಕಾಳಿಂ ಶಿಬಾಂ : ಕಾಂದೊ ಧಾಡಾವ್ನ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ನಿವ್‌ಲ್ಲೆಂ ಉದಾಕ್ ಭರ್ಸುನ್ ಗಾಳ್ನ್ ದಿಸಾಕ್ 3 ಪಾವ್ಟಿಂ 5 ದೀಸ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.



86. ಕೆಗ್ದಿ ಫುಲ್

ಕ : ಕೇದಿಗೆ
ಸಂ : ಕೇಥಕಿ/ಕೇಟಗೀ
ತು : ಕೇದಗೆ ಪೂ
ವೈ : Pandanus odoratisimus
ಹಿಂ : ಕೊವುಡ
ಮ : ಕೈದಪು
ಇ : Screwpine

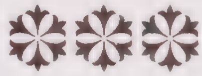
ಕೆಗ್ದಿ ಝುಡಾಂ ನ್ಹಂಯ್ ದೆಗೆನ್, ಉದ್ಕಾ ಗಾದ್ಯಾ ಮೆರಾಂನಿ, ಉದ್ಕಾ ಕಾಟ್ ಬಾಂದ್‌ಲ್ಲೆ ತೆವ್ಯಿನ್ ವ್ಹಾಳಾ ದೆಗಾಂನಿ ವಾಡ್ಚಿಂ ಝುಡಾಂ. ಹಾಚ್ಯಾ ಖೊಲ್ಯಾಂಕ್ ಜಾಲಿ, ಒಲಿ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಹಾಚೆ ಖೊಲೆ ಬಾರೀಕ್ ಆನಿ ಲಾಂಬ್. ದೆಗಾಂನಿ ಸಬಾರ್ ಕಾಂಟೆ ಆಸ್ತಾತ್. ಕಾಂಟೆ ಕಾಡ್ನ್ ಖೊಲೆ ಮಾಂದ್ರ್ಯೊ ಕರುಂಕ್ ವಾಪರ್ತಾತ್.
ಧಾ ವೀಸ್ ವರ್ಸಾಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಝುಡಾಂನಿ ಕೆಂಳ್ಯಾಬ್ಬ್ಯ ಗಡಾಯ್‌ಪರಿಂ ಫುಲಾಂ ಗಡಾಯ್ ದಿತಾ. ಹಳ್ದುವ್ಯಾ ಬಣಾಚೊ ಪರ್ಮಳಿಕ್. ಹಾಕಾಚ್ ಕೆಗ್ದಿ ಫುಲ್ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಅಕ್ರಿಸ್ತಾಂವ್ ಸ್ತ್ರೀಯಾಂಕ್ ಹೆಂ ಫುಲ್ ಬೋವ್ ಮಹತ್ವಾಚೆಂ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- ಕೆಗ್ದಿ ಫುಲ್ ಬಾರೀಕ್ ಕಾತರ್ನ್ ನಾರ್ಲೆಲ್ ತೆಲಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ದವರ್ನ್ ತೇಲ್ ಮಾತ್ಯಾಕ್ ಘಾಲ್ಯಾರ್, **ದೊಳೆ ಹುಲ್ಪೊಂಚೆ, ತಕ್ಲಿ ಫಡಾಫಡ್** ಉಣಿ ಜಾತಾ. ಹಾಚೊ ಪರ್ಮಳ್‌ಚ್ ಮತಿಕ್ ಉಲ್ಲಾಸ್ ಆನಿ ಶಾಂತ್ ಹಾಡ್ತಾ. ಕೇಸ್ ಲಾಂಬ್ ವಾಡ್ತಾತ್.
- **ಮಾತ್ಯಾಕ್ ತೇಲ್ ಕರ್ಚೆಂ ವಿಧಾನ್:** ಕೆಗ್ದಿಚೆಂ ಪಾಳ್ ಆನಿ ಕೆಗ್ದಾಂ, ದೊನೀ ಧಾಡಾವ್ನ್ ತಾಚ್ಯಾ ಆಟ್ ವಾಂಟೆ ಉದಾಕ್ ದವರ್ನ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ದೋನ್ ಗ್ಲಾಸಾಕ್ ದೆಂವವ್ನ್, ಕಸಾಯಾಚೊ ಕಾಲ್ದೊ ವಾಂಟೊ ತಿಳೆಲ್ ತೇಲ್, ತೆಲಾಚೆ 2 ವಾಂಟೆ ಕಾಜ್ಯಾಮೊಕೊ ರೋಸ್ ಭರ್ಸುನ್ ತೇಲ್ ಹುನ್ ಕರ್ಚೆಂ, ಗಾಳ್ನ್ ಬೊತ್ಲಿಂತ್ ಭರ್. ಸದಾಂಯ್ ಮಾತ್ಯಾಕ್ ಘಾಲ್ಯಾರ್ ಕೇಸ್ ಲಾಂಬ್ ಆನಿ ದಾಟ್ ವಾಡ್ತಾತ್. ದೊಳ್ಯಾಂಕ್ ಥಂಡಾಯ್ ದಿತಾ.
- **ಗರ್ಭ್ ರಾವಂವ್ಕ್:** ಅಸ್ಕತ್ ಗರ್ಭ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಗರ್ಭ್ ರಾವಾನಾ. ಹೆಂ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಕೆಗ್ದಿಚೆಂ ಪಾಳ್ ಧರ್ಣಿಕ್ ಪಾಂವ್ಯಾಬ್ಬ್ಯ ಪಯ್ಲೆಂ ತರ್ನೆಂಚ್ ಹಾಡ್ನ್ ಕುಡ್ಕೆ ಕರ್ನ್ ಸುಕಂವ್ಚೆಂ. ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ದವರ್ಚೆಂ. 1 ಗ್ಲಾಸ್ ಹುನ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ದುದಾಕ್ 1 ಕು. ಪಿಟೊ, 1 ಕು. ಸಾಕರ್ ಭರ್ಸುನ್ ರಾತಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ಗರ್ಭ್ ರಾವ್ತಾ. ಭುರ್ಗ್ಯಾಚ್ಯಾ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ವಾಡಾವಳೆಕ್ ಕುಮಕ್ ಜಾತಾ.
- **ಸರ್ಪಾಚಾ ವಿಕಾಕ್:** ಸರೊಪ್ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್ ಪ್ರಥಮ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಕ್ ಹೆಂ ಪರಿಣಾಮ್‌ಕಾರಿ. ಜ್ವೂನ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಪಾಳ್ ಹಾಡ್ನ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ಚಾಬ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಕಡೆ ಪಟ್ಟಿ ಬಾಂಧ್ಚಿ ಆನಿ 1/2 ಕು. ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ.



ಪೊಟ್ಕಾಣೆಕ್: ಕೆಗ್ದಿಚೆ ಹಳ್ದುವೆ ಖೊಲೆ ಸಾವ್ಳೆಂತ್ ಸುಕವ್ನ್ ಹುಲ್ಪಾವ್ನ್ ಕರಿ ವ ಗೊಬರ್ ಕರ್ಚೊ. ಹಾಚೊ 1/4 ಕು. ಪಿಟೊ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ಘಾಲ್ನ್ ಇಲ್ಲೆಂ ತೂಪ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.



87. ಗೊಂಡೊ

ಗೊಂಡೆ ಹೂ	ಹಿಂ : ಗೈಂಡ, ಜೆಂಡಾ
: ಝುಂಡು	ಮ : ವೆಂದಿಪೂ
: Marygold	ವೈ : Tajetes erecta

ಝುಡ್ ಸಾರ್ವಜನಿಕ್ ಜಾಗ್ಯಾಂನಿ, ಪಾರ್ಕಾಂನಿ, ತೊಟಾಂನಿ ಘರಾಂನಿ ಪಳೆಂವ್ಕ ಾ. ತಾಚಿ ಸೊಬಾಯ್ ಆಕರ್ಷಿಕ್ ಆನಿ ಫುಲ್ ಪರ್ಮಳಿಕ್. ಹಾಂತುಂ ಸಬಾರ್ ಚಿಂ ಆಸಾತ್. ಗೊಂಡ್ಯಾ ಝುಡಾಂ ರಾಂದ್ವಯ್ ಕರ್ಚೆಕಡೆ ಲಾಯ್ತಾತ್. ತ್ಯಾ ದೆಕುನ್ ದ್ವಾಯೆಕ್ ವೆಗಿಂ ಕೀಡ್ ಲಾಗಾನಾ.

ಉಪ್ಯೋಗ್:

ಜೆವ್ಣಾಳ್ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್ : ಗೊಂಡ್ಯಾ ಫುಲಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ ದಿಂವ್ಚೊ ಆನಿ ಘಾಯಾಂಕ್ ಪುಸ್ಚೊ.

ದಾಂತ್ ಫಡಾಫಡ್: ಗೊಂಡ್ಯಾಚೆ ಖೊಲೆ ಫಾಲ್ನ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ ಆನಿ ಸಬಾರ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಘೊಟ್ ಭರ್. ತಕ್ಷಣ್ ಸವ್ಕಾಸಾಯ್ ಲಾಭ್ತಾ. **ಕಾನ್ ದೂಕ್:** ಹ್ಯಾ ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ 2 ಥೆಂಬೆ ರೋಸ್ ಕಾನಾಕ್ ಘಾಲ್.

ವೆರಿಕೋಸ್, ಕಾತಿ ಪಿಡಾ, ಖಿಳೊ, ಚಾಮ್ಕೊಳ್: ಗೊಂಡ್ಯಾಚೊ ಹುನ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಪುಸ್ಚೊ. **ಸ್ತನಾಂಕ್ ಸುಜ್ ಆಯ್ಲ್ಯಾರ್:** ಗೊಂಡ್ಯಾಚ್ಯಾ ಖೊಲ್ಯಾಂಚೊ ಪೇಸ್ಟ್ ಸ್ತನಾಂಕ್ ಲಾವ್ನ್ ಊಬ್ ದವ್ರುಂಕ್ ನಿತಳ್ ಲುಗ್ಟಾಂತ್ ದಾಂಪ್. ಸುಜ್ ದೆಂವ್ತಾ.

ಬ್ರಾಂಕಿಯಲ್ ಅಸ್ತಮಾ: 3 ಗ್ರಾಂ ಗೊಂಡ್ಯಾಚ್ಯಾ ಬಿಯಾಂಚೊ ಪಿಟೊ ಆನಿ 10 ಗ್ರಾಂ ಸಾಕರ್, 1 ಕು. ಧಂಯ್ ಭರ್ಸಿ. ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ದಿಂವ್ಚೆಂ. ಅಸ್ತಮಾ ಆನಿ ಖೊಂಕ್ಲಿ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. ಗೊಂಡ್ಯಾಚ್ಯಾ ಬಿಯಾಂಚೊ ಪಿಟೊ ಆನಿ ಖೊಡೆ ಸಾಕರ್ ಭರ್ಸುನ್ ಏಕ್ ಕು. ಪಿಟೊ ಮ್ಹೊಂವಾಂತ್ 2–3 ಪಾವ್ಟಿಂ ದಿವ್ಯೆತ್.

ಮುಳ್ವಾದ್: 10 ಗ್ರಾಂ ಖೊಲೆ, 2ಗ್ರಾಂ ಮಿರಿಂ ವಾಟುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ ದಿಂವ್ಚೆಂ.

ರಗತ್ ವೆಚ್ಯಾಕ್ : ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್ ದಿಸಾಕ್ 3 ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆ. **ಮೂತ್ ಸರಾಗ್ ವೊಚೊಂಕ್:** ಖೊಲ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್, ಸಾಕರ್ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಘೆಂವ್ಚೆಂ.

- **ಪಾಂಯ್ ಫುಟ್ಲ್ಯಾರ್:** ಖೊಲ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್ ವ್ಯಾಸ್ಲಿನಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಭರ್ಸಿ ಆನಿ ಹಾತಾಪಾಂಯಾಂಕ್ ರಗ್ಡಿ. ಫುಟ್ಚೆಂ ರಾವ್ತಾ ಆನಿ ಸುಕಿ ಕಾತ್ ಮಾಯಾಗ್.

ಚತ್ರಾಯ್: ಗೊಂಡ್ಯಾ ರೋಸ್ ಮೊಸ್ತು ಉಪ್ಯೋಗ್ಸುಂಚೆಂ ನ್ಹಯ್. ಲೈಂಗಿಕ್ ಆಸಕ್ತಿ ಉಣೆ ಕರ್ತಾ.



88. ಘಾಣೆರೆಂ

ಕ	:	ಚದುರಂಗ	ಹಿಂ	:	ರ್ಯಾಮುನಿಯ
ಸಂ	:	ವನಚ್ಚೆಡಿ	ಮ	:	ಕೊಂಕಣಿಪೂ
ಇಂ	:	Lantana bush	ವೈ	:	Lantana camara

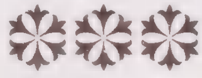
18ವ್ಯಾ ಶತಮಾನಾಂತ್ ಅಲಂಕಾರಿಕ್ ಝುಡ್ ಜಾವ್ನ್ ಪೋರ್ಚ್‌ಗೀಸಾನಿ ಭಾರತಾಕ್ ಹೆಂ ಝುಡ್ ಹಾಡ್ಲ್ಲೆಂ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಪಾಳ್ ಪೊಡ್ಲ್ಲ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾಂನಿ, ಕಾಂಟ್ಯಾ ಮುಲ್ಯಾಂನಿ ಹಿಂ ಝುಡಾಂ ಸೊಬಿತ್ ವಾಡ್ತಾತ್. ಹಾಕಾ ದಾಕ್ಟೆ ಕಾಂಟೆ ಆಸಾತ್. ಆಜ್‌ಕಾಲ್ ವಿವಿಧ್ ರಂಗಾಚಿಂ ಹಿಂ ಫುಲಾಂ ಪಾರ್ಕಾಂನಿ ಲಾಯ್ತಾತ್. ಹಾಚೆರ್ ತರ್ನಿಂ ಪಾಚ್ವಿಂ ಫಳಾಂ ಜಾತಾತ್. ಪಿಕ್ಲ್ಯಾರ್ ತಿಂ ಕಾಳಿಂ. ಹಿಂ ಫಳಾಂ ರುಚಿಕ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಖಾಂವ್ಕ್ ಭುರ್ಗಿಂ ಆಸಕ್ತ್ ದಾಕಯ್ತಾತ್.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- ಹಾಚೆ ಖೊಲೆ ಗಂಧ್ ವಾಟುನ್, ತಾಕಾ ಚುನೊ ಭರ್ಸುನ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ **ಘಾಯ್** ವೆಗ್ಗಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್.
- **ಸಂಧ್‌ವಾತ್** ಆನಿ **ಮಲೇರಿಯಾ** ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಝುಡಾಚೊ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿಂವ್ಚೊ.
- ಘಾಣೆರ್ಯಾಚೆ ಖೊಲೆ, ಮೂಳ್, ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ **ಕಾತಿ ಪಿಡೆಂನಿ, ಸುಜ್** ದಿಸ್ಲ್ಯಾರ್ ತೆಂ ಧುಂವ್ಕ್ ವಾಪರ್ಚೆಂ.
- ಪಾಳಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ತೊಂಡಾಂತ್ ಘೊಟ್ ಭರ್ನ್ ಉಡಯ್ಲ್ಯಾರ್ **ತೊಂಡಾಚೆಂ ಫುಡ್ ಗೂಣ್** ಆನಿ **ಘಾಯ್** ಮಾಯಾಗ್.
- **ಖೊಂಕ್ಲಿ, ಶೆಳ್, ತಾಪ್** ಆನಿ **ಹಳ್ದುವೊ ರೋಗ್** ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಹಾಚ್ಯಾ ಫುಲಾಂ ಥಾವ್ನ್ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲೊ ಕಸಾಯ್ ವಾಪರ್ಚೊ.
- ಘಾಣೆರ್ಯಾಚೆ ಖೊಲೆ ವಾಟುನ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಕರ್ನ್ **ಉಜ್ಯಾ ಫಡಾಂಕ್** ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಘಾಯ್ ಗೂಣ್ ಜಾವ್ನ್ ಖತಾಂ ನಿವಾರ್ತಾತ್.



ಘಾಣ್ ಪಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಫಡಾಂಕ್, ಘಾಯಾಂಕ್ ಖೊಲ್ಯಾಂಕ್ ಹಳದ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಕರ್‍ನ್ ದಿಸಾಕ್ 2–3 ಪಾವ್ಟಿಂ ಲೇಪನ್ ಕರ್ಚೆಂ. 1 ಮೂಟ್ ಖೊಲ್ಯಾಂಕ್ 2 ಚಿಮ್ಟಿಂ ಹಳದ್.



89. ಜಾಯೊ

: ಜಾಜಿ ಮಲ್ಲಿಗೆ		ಹಿಂ :	ಮೋಗ್ರ
: ಜಾತಿ, ಮಲಾಟಿ		ಮ :	ಪಿಚ್ಚಕಮುಲ್ಲ
: Spanish jasmine		ವೈ :	Jasminum grandi florum

ಯೊ ಕಳೆ ಸುಂದರ್, ಪರ್ಮಳಿಕ್ ಫುಲಾಂ ದಿಂವ್ಚೆಂ ವಾಲಿ ಬೊಲೆಂ, ಹೆಂ ರೇಂವ್ ತ್ರಿತ್ ಮಾತಿ ಉದ್ಕಾ ಶೆಳ್ ಆಸ್ಚೆಕಡೆಂ ವಾಡ್ತಾ. ರಗ್ತಾಸ್ರಾವ್, ದಾಂತ್ ದೂಕ್, ಂಡಾಂತ್ ಫಡ್, ಕಾತಿ ಪಿಡೆಕ್ ಜಾಯೊ ಮಸ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಾಕ್ ಪಡ್ತಾತ್.

ತ್ತಿ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ದಾಂತ್ ದೂಕ್: ಖೊಲೆ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್ ದಾಂತ್ ದೂಕ್ ಆನಿ ತೊಂಡಾಂತ್ಲೆಂ ಫಡ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್. ರೋಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಫಾಲ್ಯೆತ್.

ಘಾಯ್ ಜಾವ್ನ್ ರಗತ್ ವಾಂವ್ಲ್ಯಾರ್: ನಿತಳ್ ಖೊಲ್ಯಾಂಚೊ ಪೇಸ್ಟ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ರಕ್ತಸ್ರಾವ್ ರಾವ್ತಾ. ಘಾಯ್ ವೆಗ್ಗಿಂ ಮಾಜ್ವಾತಾ, ಪಾಂಯಾಂ ಬೊಟಾಂ ಮದೆಂ ಪಾವ್ಸಾಂತ್ ನಂಜಿ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಹ್ಯಾ ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ಪೇಸ್ಟ್, ಹಳದ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಾತಿಚೊ ವೊಸೊ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

'ಜಾತ್ಯಾದಿ ತೈಲ' (ಕರ್ಚೆಂ ವಿಧಾನ್): ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಆಟ್ ವಾಂಟೆ, ತಿಳೆಲ್ ತೇಲ್ ಏಕ್ ವಾಂಟೊ, ಹಳ್ದಿ ಪಿಟೊ ½ ವಾಂಟೊ ಸಕ್ಕಡೀ ಭರ್ಸುನ್ ಉಣ್ಯಾ ಉಜ್ಯಾರ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ಖತ್ಕತಾವ್ನ್ ಉದಾಕ್ ಆವಿ (ಹಬೊ) ಜಾತಾಸರ್ ಪಳಂವ್ಚೆಂ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ನಿತಳ್ ಸಿಸ್ಲೆಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಹುಲ್ಪಲ್ಲ್ಯಾ ಘಾಯಾಂಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ. ಘಾಯಾಚಿಂ ಖತಾಂ ಮಾಜ್ವತಾತ್.

ದೂದ್ ಸೊಡಂವ್ಕ್: ಜಾಯೊ ಝುರವ್ನ್ ಪಾತಳ್ ಲುಗ್ಟಾಂತ್ ಬಾಂದುನ್ ಸ್ತನಾಂಕ್ ಬಾಂದ್ಚೆಂ.

ಖೊರ್ಜಿಕ್, ಸೊರಿಯಾಸಿಸ್: 'ಜಾತ್ಯಾದಿ' ತೇಲ್ ವಾಪರ್ಚೆಂ. ಜಾಯೊ ವಾಟುನ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಪುಸ್ಚೊ.

ತಕ್ಲೆ ವಯ್ರ್ ವೃತ್ತಾಕಾರಾಂತ್ ಕೇಸ್ ಝುಡ್ಚೆ (ಹೇನುಕೆರೆ): ಜಾಯಾಂಚ್ಯಾ ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಪುಸ್ಚೊ. 'ಜಾತ್ಯಾದಿ ತೇಲ್' ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಎಕ್ದಮ್ ಉಪ್ಕಾರಾಚೆಂ.

- **ಮಾಸಿಕ್ ಸ್ರಾವ್ ಸಮಾ ವೆಳಾರ್ ಜಾಯ್ನಾತ್ಲ್ಯಾರ್:** ಖೊಲ್ಯಾಂಚಾ ರೊಸಾಕ್ ಮಿರ್‍ಯಾ ಪಿಟೊ ಆನಿ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.



90. ದಸ್ಮಿನ್

ಕ :	ದಾಸವಾಳ	ಹಿ :	ಅರ್ಹುಲ್
ಸಂ :	ರುದ್ರಪುಷ್ಪ, ಜಪಕುಸುಮ	ಮ :	ಚೆಂಬರತಿ
ಇಂ :	Shoe flower	ವೈ :	Hybiscus rosa sinensis

ಹ್ಯಾ ಘುಲಾಂಚೆ ವಿವಿಧ್ ರಂಗ್ ಪಳೆಯ್ತಾನಾ ಮನ್ ಪಿಸ್ವಾತಾ. ವೂಣ್ ವಕ್ತಾಕ್ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಪಾಂಚ್ ಪಾಕ್ಳ್ಯಾಂಚಿ ತಾಂಬ್ಡಿಂ, ಧವಿಂ ಆನಿ ಹಳ್ದುವಿಂ ಘುಲಾಂ ವಾಪರ್ತಾತ್. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕರಾವಳೆಂತ್ ದರಬಸ್ತ್ ಆಸಾತ್. ತೊಟಾ ದೆಗೆನ್ ಲಾಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಸೊಬಿತ್. ಪರಿಸರ್ ಬರೆಂ ಆನಿ ನಿತಳ್ ಉರ್ತಾ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ರಗತ್ ಚಡೊಂಕ್** : 4–6 ತಾಂಬ್ಡ್ಯಾ ದಸ್ಮಿನೆಚಿಂ ಘುಲಾಂ, ಇಲ್ಲಿ ಖೊಡ್ಯಾ ಸಾಕರ್ ಭರ್ಸುನ್ ಖಾವ್ಯೆತ್. ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಾಂಚ್ ದೀಸ್ ಖಾಂವ್ಚೆಂ.
- ಘುಲಾಂಚೊ ಜ್ಯೂಸ್ ವ ಸೂಪ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ **ಪುರಾಸಣ್** ಪರಿಹಾರ್ ಜಾತಾ.
- ಘುಲಾಂ ಗಾಯ್ಚ್ಯಾ ಮುತಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ಮಾತ್ಯಾಕ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ **ಕೇಸ್ ಝುಡ್ಚೆಂ** ಉಣೆಂ ಜಾತಾ.
- **ದೊಳೆ ಹುಲ್ಪೊಂಚೆ, ತಕ್ಲಿ ಫುಡ್ಚಿ ಆನಿ ತಕ್ಲೆ ಶಿರೊ ಫುಡ್ಚ್ಯೊ,** ಥಂಡಾಯೆಚೆಂ ತೇಲ್ ಕರ್ತಾನಾ ಘುಲಾಂ ಆನಿ ಖೊಲೆ ಭರ್ಸಿ ತಿಳೆಲ್ ತೇಲ್ ಸಾಂಗಾತಾ ಭರ್ಸುನ್ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲೆಂ ತೇಲ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ.
- **ಉಜ್ಯಾ ಫುಡಾಂಕ್** : ಧವಿ ದಸ್ಮಿನ್ ಆನಿ ಹರ್ಯಾಳಿ ತಣಾಚೊ ರೋಸ್ ನಾರ್ಲೆಲ್ ತೆಲಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ಕೆಲ್ಲೆಂ ತೇಲ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.
- **ರಗ್ತಾಂತ್ಲೆಂ ಹಿಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ ಚಡಂವ್ಕ್** : ಘುಲಾಂ ಆನಿ ಗೋಡ್ ಭರ್ಸುನ್ 21 ದೀಸ್ ದವರ್ನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಪೀಳ್ನ್ ಕಾಡ್ನ್ ತೆಂ ಮಿಶ್ರಣ್ ಇಲ್ಲ್ಯಾ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ಘುಲಾ ಪಾಕ್ಳ್ಯೊ ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿಕ್ ಭರ್ಸುನ್ ಕೆಲ್ಲಿ ಭಾಕ್ರಿ ಖೆಲ್ಯಾರ್ **ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯೊ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್, ರಗತ್ ಉದ್ಕಾಡೆ, ಮುಳ್ವಾದೆಕ್, ಕಾಳ್ಜಾ ಪಿಡೆಕ್** ಬರೆಂ ಆನಿ ರಗತ್ ಶುದ್ದ್ ಜಾತಾ.
- **ಮುತ್ತಾನಾ ಹುಲಪ್ ವಸೊ** : ಧವಿಂ ಘುಲಾಂ, ಖೊಡ್ಯಾ ಸಾಕರ್, ಗಾಯ್ಚ್ಯಾ ದುದಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. **ವೀರ್ಯ್ ವೃದ್ಧಿ ಜಾಂವ್ಕ್** : ಧವ್ಯಾ ದಸ್ಮಿನೆಚಿಂ



ಘುಲಾಂ ತಾಂದ್ಳಾ ಸಾಂಗಾತಾ ವಾಟ್ತಾನಾ ಫಾಲ್ಸ್ 1 ಮ್ಹಯ್ನೊ ಬಾಕ್ರಿ ಕರ್ನ್ ಫೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಕುಡಿಚಿ ಗರ್ಮಿ ಉಣಿ ಜಾವ್ನ್ ವೀರ್ಯ್ ವೃದ್ಧಿ ಜಾತಾ.

ಘಾಯಾಂಕ್ ಆನಿ ಫಡಾಂಕ್: ಘುಲಾಂ ಝುರವ್ನ್ ಪುಸ್ಚೆಂ. **ಅಧಿಕ್ ರಗ್ತಾಸ್ರಾವ್:** ದಸ್ಮಿನ್ ಫುಲಾಂಚೊ ರೋಸ್ ದೂದಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಸೆಂವ್ಚೊ.

ನಿಯಮಿತ್ ರಗ್ತ್‌ಸ್ರಾವ್ ಜಾಯ್ನ್ಯಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ದಸ್ಮಿನೆ ಫುಲಾಂ ತೂಪಾಂತ್ ಭಾಜುನ್ ತಾಕಾ ಇಲ್ಲಿ ಖೊಡೆಸಾಕರ್ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.

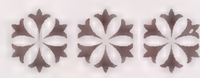
ಧವೆಂ ವೆಚ್ಯಾಕ್ : ಧವಿಂ ರಂಗಾಚಿ ದಸ್ಮಿನ್ ಜಿರ್‍ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ವಾಟುನ್ ತಾಕಾ ಧಂಯ್ ಆನಿಂ ಖೊಡೆ ಸಾಕರ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್: ಧವ್ಯಾ ದಸ್ಮಿಚೆಂ ಪಾಳ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ನಿರಾಳ್ ಪೊಟಾಕ್ 2 ಕುಲೆರಾಂ ತಾಚೊ ಗಂಧ್ ಸೆಂವ್ಚೊ.

ಕಾತಿ ಪಿಡಾ ಆನಿ ಮುಂಬ್ರಾಂಕ್: ಧವ್ಯಾ ದಸ್ಮಿ ಫುಲಾಂ ರೋಸ್ ಸೆಂವ್ಚೊ.

ಮುತಾಂತ್ ಫಾತರ್: ಧವ್ಯಾ ದಸ್ಮಿಚ್ಯಾ ಝುಡಾಚೆಂ ಪಾಳ್ ಆನಿ ಫುಲಾಂ ತಾಕಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ತಾಕಾ ಚಡ್ ತಾಕ್ ವೊತುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.

ಕೇಸ್ ಝುಡ್ಚೆ : ತೇಲ್ ಹುನ್ ಕರ್ತಾನಾ ಪಾಲೊ/ಫುಲಾಂ ಫಾಲ್ಸ್ ತೇಲ್ ಮಾತ್ಯಾಕ್ ರಗಡ್ಚೆಂ.





91. ನಂದಿಬಟ್ಟಲ್

: ನಂದಿಬಟ್ಟಲು	ಹಿಂ : ಚಾಂದನಿ
: ನಂದ್ಯಾವರ್ತ	ಮ : ನಂದ್ಯಾರ್‌ವಟ್ಟಂ
: Moon beam	ವೈ : Tabernaemontana coronoria

ಟ್ ಪಾಚ್ವ್ಯಾ ಖೊಲ್ಯಾಂ ಮದೆಂ ವರ್ಸ್‌ಭರ್ ಧವಿಂ ಫುಲಾಂ ದೀವ್ನ್ ರಾತಿಚ್ಯಾ ೖಬರಿ ಪರ್ಮಳ್ ದಿತಾ. ಉದಾಕ್ ಆನಿ ವೋತ್ ಸಮಾ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್ ನಂದಿ ಬಟ್ಟಲ್ ೃದ್ಧಿ ಜಾವ್ನ್ ಫುಲಾಂ ದಿತಾ ಹಾಂತುಂ ಪಾಂಚ್ ಪಾಕ್ಳ್ಯಾಂಚೆಂ, ಡಬ್ಬಲ್ ಪಾಕ್ಳ್ಯಾಂಚಿಂ ೕನ್ ಥರ್ ಆಸಾತ್. ಹ್ಯಾ ಝುಡಾಚೆ ಖೊಲೆ, ಸಾಲಿ, ಪಾಳಾಂ ಆನಿ ಫುಲಾಂ ತ್ರಕ್ ವಾಪರ್ತಾತ್.

ತ್ರ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ಗರ್ಮಿ ಉಣಿ ಕರುಂಕ್: ಫುಲಾಂ/ ಪಾಲೊ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಚಿರ್ಡುನ್ ವಯ್ಲೆಂ ಪಾತಳ್ ಉದಾಕ್ ಗೊಡ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.

- **ದಾಂತ್ ದುಕಿಕ್:** ಹಾಚೆಂ ಪಾಳ್ ಕೊಡು (ಒಗರು) ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹೆಂ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್ ದಾಂತ್ ದುಕ್ ರಾವ್ತಾ.
- **ಕ್ರಿಮಿ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್:** ಪಾಳ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಹುಲಪ್ ಆನಿ ವೀಕ್ ದೊನೀ ದೆಂವ್ತಾ. ತಶೆಂಚ್ ತೊ ಗಂಧ್ **ಖೊರೊಜ್, ಎಕ್ಸಿಮಾ** ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಾತಿ ಪಿಡಾ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. ಪಾಳ್ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೊಸಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ಗಂಧ್ ದೊಳ್ಯಾಂಕ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಮಂದ್‌ಪಣ್ ನಿವಾರಣ್ ಜಾತಾ. ಫುಲಾಂ ವ ಅಂಕ್ರ್ಯೊ ಝುರವ್ನ್ ಸ್ತನಾಂತ್ಲ್ಯಾ ದೂದಾ ಸಂಗಿ ಭರ್ಸುನ್ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ದೊಳ್ಯಾಂಕ್ ಪಿಳ್ಳ್ಯಾರ್ ದೊಳ್ಯಾಂತ್ಲಿಂ ಧವಿಂ ಶಿಬಾಂ ಪಯ್ಸ್ ಜಾತಾತ್.
- **ದೊಳ್ಯಾಂ ಪಿಡೆಕ್:** ನಂದಿ ಬಟ್ಟಲ್ ಫುಲಾಂ 2 ಘಂಟೆ ನಿತಳ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ತೆಂ ಉದಕ್ ದೊಳ್ಯಾಂಕ್ ಘಾಲ್ಯಾರ್ ದೊಳ್ಯಾಂಚೆ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣ್.
- **ಪ್ರಾಯೆ ಪಯ್ಲೆಂ ಕೇಸ್ ಧವೆಂ ಜಾಂವ್ಚೆಂ :** ಆವಾಳೆ, ನಂದಿಬಟ್ಟಲ್ ಖೊಲೆ, ಮೆತಿಂ ವಾಟುನ್, ಮಾತ್ಯಾಕ್ ರಗ್ಡುನ್, ಉಪ್ರಾಂತ್ ನ್ಹಾಂವ್ಚೆಂ.



92. ಮ್ಹೊಂವ್

ಕ : ಜೇನುತುಪ್ಪ
ಸಂ : ಮಧುಕ
ಇಂ : Honey
ಹಿಂ : ಮಧು
ಮ : ತೇನ್
ವೈ : Honey

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- ಮ್ಹೊಂವ್ ಸರ್ವ್ ಪಿಡೆಂಕ್ ವಕಾತ್. **ಜಿಬೆಚಿ ರೂಚ್ ಚಡಯ್ತಾ, ದರ್ಕಾಲ್ ಸಡಿಳ್** ಕರ್ತಾ. ಮ್ಹೊಂವ್ ಸೆವ್‌ಲ್ಲೆ ವರ್ವಿಂ ಕುಡಿಚಿ ಚಲನ್‌ವಲನ್ ಆನಿ ಬೂದ್ ವಾಡ್ತಾ. ವೀರ್ಯ್ ವೃದ್ಧಿ ಜಾವ್ನ್ ಕುಡಿ ಸಹಜ್ ಗರ್ಮಿ ರಾಕೊನ್ ವರ್ತಾ. ಮ್ಹೊಂವ್ ವೆಗ್ಗಿಂಚ್ ಜಿರ್ವಣ್ ಜಾವ್ನ್ ರಗ್ತಾಗತ್ ಜಾತಾ.
- **ಕಾತಿಪಿಡಾ, ಮುಳ್ವಾದ್, ಖೊಂಕ್ಲಿ, ರಗ್ತಾಸ್ರಾವ್,** ದರ್ಕಾಲ್, ಮುತಾಪಿಡಾ, ವೋಂಕ್, ಉಸ್ಮಡ್, ಡಯಾರಿಯಾ, ಹರ್ಧ್ಯಾಂತ್ ದೂಕ್ ಗೂಣ್ ಕರ್ಚಿ ಅದ್ಭುತ್ ಸಕತ್ ಮ್ಹೊಂವಾಂತ್ ಆಸಾ. ಹಾಂತುಂ ಸಾಕರ್, ತಾಂಬೆಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪೊಟಾಸಿಯಂ, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ಮೆಗ್ನಿಸಿಯಂ ಅಂಶ್ ಸಂಗಿಂ ಜೀವಸತ್ವ್ 'ಬಿ' ಆನಿ 'ಸಿ' ಆಸಾ.
- 20 ತಾಂತ್ಯಾಂನಿ ಆಸ್ಚೆಂ **ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ್** ಕೇವಲ್ ಅರ್ಧೆಂ ಶೆರ್ ಮ್ಹೊಂವಾಂತ್ ಆಸಾ. ಸುರ್ಯಾಚ್ಯಾ ಕಿರ್ಣಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ ಪಕ್ವ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಫುಲಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ತಯಾರ್ ಜಾತಾ. ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್ ದಿಂವ್ಚ್ಯಾ ಖಾಣಾಂತ್,



ಉದ್ಕಾಂತ್, ದುದಾಂತ್, ಜ್ಯೂಸಾಂತ್ ಸಾಕರ್ ಘಾಲ್ನಾಸ್ತಾಂ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ ಬೋವ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಭರಿತ್.

ಶೆಳ್, ಖೊಂಕ್ಲಿ, ತಾಪ್ ಪರಿಹಾರ್ ಜಾತಾ. ಪಿಡೆಚಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೇರಿಯಾ ನಾಸ್ ಕರ್ಚಿ ಸಕತ್ ಮ್ಹೊಂವಾಕ್ ಆಸಾ. ಖೊಂಕ್ಲೆನ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ತಾನೆಕ್ ಹಳ್ದಿ ಪಿಟ್ಯಾಚ್ಯಾ ಕಸಾಯಾಕ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ಮ್ಹೊಂವ್ ಆನಿ ದಾಲ್ಚಿನಿ/ತಿಕೆಸಾಲ್ ಭರ್ಸುನ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ (ಏಕ್ ಚಿಮ್ಟಿ ಪಿಟೊ, ಆನಿ ಏಕ್ ಚ್ಹಾ ಕುಲೆರ್ ಮ್ಹೊಂವ್) ಸಬಾರ್ ಪಿಡೆಂಕ್ ಏಕ್ ಉತ್ತೀಮ್ ವಕಾತ್.

ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಹಳ್ತಾಚ್ಯಾ ಹುನ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಏಕ್ ಚ್ಹಾ ಕುಲೆರ್ ಪರ್ನೆಂ ಮ್ಹೊಂವ್ ಆನಿ ಲಿಂಬ್ಯಾರೋಸ್ ಘಾಲ್ನ್ ಸದಾಂ ಸಕಾಳಿ ಖಾಲಿ ಪೊಟಾಕ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ **ಮೊಟಾಯ್** ಚಡ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಜಿರ್ತಾ. ಸಾಂಗಾತಚ್ ಅರ್ಧೆಂ ವೊರ್ ಚಲ್ಚೆಂ.

ಘಾಯಾಕ್ ದೋನ್ ಥೆಂಬೆ ಮ್ಹೊಂವ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ **ಬ್ಯಾಕ್ಟೇರಿಯಾ ನಾಸ್** ಕರ್ಚಿ ಸಕತ್ ಹಾಕಾ ಆಸಾ.

ಸಾಂಬಾರ್‌ಪಿಲಿ ಪಾಲೆ ಸುಕವ್ನ್ ಮ್ಹೊಂವಾಂ ಸಂಗಿಂ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ **ಶೆಳ್, ಖೊಂಕ್ಲೆಚಾ** ಸಮಸ್ಯಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಪರಿಹಾರ್ ಮೆಳ್ತಾ.

ಮಿರಿಂ ಭಾಜುನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ಮ್ಹೊಂವಾಂ ಸಂಗಿಂ ಖೊಡ್ಯಾಸಕರ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ **ಶೆಳ್** ಪಯ್ಸ್ ಕರ್ತೆತ್. **ದರ್ಕಾಲ್ ಬಾಂಧ್ಚೆಂ** ಉಣೆಂ ಜಾತಾ.

ಚ್ಹಾ ಕರ್ತಾನಾ ಚಾರ್ ತುಳಸಿ ಪಾಲೆ ಘಾಲ್ನ್ ಉಕಡ್ನ್ ತಾಕಾ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಮ್ಹೊಂವ್, ಅರ್ಧೆಂ ಕುಲೆರ್ ಲೋಣಿ ಘಾಲ್ನ್ ಹುನೊನಿ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ದರ್ಕಾಲ್ ಕರ್ಗಾತಾ. **ತಾಳೊ ಖೊಜ್ರುಂಚ್ಯಾಕ್** ಪಿಯಾವ್ ಉಬೆಂತ್ ಉಕ್ಡುನ್ ಮ್ಹೊಂವಾಂ ಸಂಗಿಂ ಭರ್ಸುನ್ ಖಾಂವ್ಚೊ.

ಶೆಳ್ ಖೊಂಕ್ಲಿ ಥಾವ್ನ್ ಸುಟ್ಕಾ: ತುಳಸಿ ರೋಸ್ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್, ಮ್ಹೊಂವ್ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಆನಿ ಅರ್ಧೆಂ ಕುಲೆರ್ ಗಾಯ್ಚೆಂ ತೂಪ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ. ಲೋಂಗ್, ಖೊಡ್ಯಾಸಾಕರ್ ಪಿಟ್ಯಾಕ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ಘಾಲ್ನ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ **ಖೊಂಕ್ಲಿ, ದರ್ಕಾಲ್** ಪಯ್ಸ್ ಜಾತಾ.

ಉದ್ಕಾಡೆಂತ್ ರಗಾತ್ ವೆತಾ ತರ್ ಗುಲೊಬಾಚ್ಯೊ ಪಾಕ್ಳ್ಯೊ ಮ್ಹೊಂವಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ 15 ಮಿನುಟಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.

ಗುರ್ವಾರ್ ಸ್ತ್ರೀಯಾಂನಿ ಜಿರ್ಯಾ ಕಸಾಯಾಕ್ ದೂದ್, ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಸ್ತನಾಂನಿ ದೂದ್ ಚಡ್ತಾ.

ಮೊಟಾಯ್ ಉಣೆ ಕರುಂಕ್ ದೋನ್ ಚ್ಹಾ ಕುಲೆರಾಂ ಮ್ಹೊಂವಾಕ್ ತಿತ್ಲೆಂಚ್ ಉದಾಕ್ ಆನಿ ಅರ್ಧೊ ಲಿಂಬೊ ಭರ್ಸುನ್ ಸಕಾಳಿಂ ನಿರಾಳ್ ಪೊಟಾಕ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ **ಕೂಡ್ ಸಾರ್ಕೆ ವಾಡ್ತಾ.**

- **ಶೆಳ್ ಗೂಣ್** ಜಾಂವ್ಕ್ ಏಕ್ ಚ್ಬಾ ಕುಲೆರ್ ಮ್ಹೊಂವ್, ಅರ್ಧೆಂ ಕುಲೆರ್ ದಾಲ್ಚಿನಿ ಪಿಟೊ ನಿದ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಸೆಂವ್ಚೆಂ. ಏಕ್ ಕೊಪ್ ಚ್ಹಾಕ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಆಲೆಂ, ಏಕ್ ಲೋಂಗ್, ಏಕ್ ಚಿಮ್ಟಿ ಮಿರ್‍ಯಾ ಪಿಟೊ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಚಾಕ್ಚೆಂ.
- **ನಿತ್ರಾಣ್,** ಪ್ರಾಯೆನ್ ಅಸ್ಕತ್, ಖೆಳ್ಗಾಡಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ತೆಲ್ಯಾಂನಿ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ತಕ್ಷಣ್ ಕುಡಿ ಮತಿಕ್ ನವೆಂ ಚೇತನ್ ಆನಿ ಉಲ್ಲಾಸ್ ಲಾಬ್ತಾ.
- **ರಗತ್ ಉಣೆಂ** ಆಸ್ಲೆಲ್ಯಾಂನಿ ತವಳ್‌ತವಳ್ ಕೊತ್ಮಿರ್ ಭಾಜಿಯೆ ರೋಸ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸಕಾಳಿಂ ಸಾಂಜೆರ್ ಖಾಲಿ ಪೊಟಾಕ್ ಸೆಂವ್ಚೊ.
- **ಘಾಯಾಂಚೊ ರಗ್ತಾಸ್ರಾವ್** ಉಣೊ ಜಾಂವ್ಕ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಪೂ ಜಾಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ಘಾಯ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. **ಉಜ್ಯಾಚ್ಯಾ ಘಾಯಾಂಕ್** ಮ್ಹೊಂವ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಧಾಡ್ಕಾಂ ಯೆನಾಸ್ತಾಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- **ಮುಂಬ್ರಾಂ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್** ಮ್ಹೊಂವ್, ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್ ತೊಂಡಾಕ್ ಹಳ್ವಾಯೆನ್ ಪುಸುನ್ 2 ಘಂಟ್ಯಾ ನಂತರ್ ಧುಂವ್ಚೆಂ.
- **ಉಸ್ಮಡ್ ಚಡ್** ಜಾತಾನಾ ಅರ್ಧೊ ಗ್ಲಾಸ್ ಹುನ್ ಉದ್ಕಾಕ್ ತೀನ್ ಚ್ಬಾ ಕುಲೆರಾಂ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ 5 ಮಿನುಟಾಂಭರ್ ದೊದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ಸವ್ಕಾಸ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಶಿರಾಂ ಪಿಡಾ, ತಕ್ಲೆ ಫಡಾಫಡ್, ದೊಳೆ ಮಂಜ್** ಜಾಂವ್ಚೆ, ನೀದ್ ಯೇನಾ ಜಾಂವ್ಚಿ, ಕಾನಾಂತ್ ಆವಾಜ್ ಹಾಕಾ ಮ್ಹೊಂವ್ ಚಡ್ ಪರಿಣಾಮ್‌ಕಾರಿ. ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ಮ್ಹೊಂವ್, ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ಪಿಯಾವಾ ರೋಸ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸೆಂವ್ಚೊ.

ಚತ್ರಾಯ್: ತೊಂಡಾಕ್, ಕೆಸಾಂಕ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಕೇಸ್ ಧವೆ ಜಾತಾತ್ ಮ್ಹಳ್ಳಿ ಪಾತ್ಯೆಣಿ ಆಸಾ. ಪೂಣ್ ಹಾಕಾ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ಆಧಾರ್ ಮೆಳೊಂಕ್ ನಾ, ಅನ್ಭೊಗಾಕ್‌ಯೀ ಯೇವ್ನಾ.



93. ರತ್ನಗಂಧಿ

ಕ	:	ರತ್ನಗಂದಿ, ಕೆಂಜಿಗೆ	ಹಿಂ	:	ಗುಲುತೋರಾ
ಸಂ	:	ಹರಿದ್ರಗಂಧಿ	ಮ	:	ತೆಚ್ಚಿ ಮಂದಾರಮ್
ಇಂ	:	peacock pride	ವೈ	:	Caesalpinia pulcherrima

ಹೆಂ ಝುಡ್ ಬೊಲ್ಯಾಬರಿ ಹಳ್ತಾಚೊ ರೂಕ್ ಜಾವ್ನ್ ವಾಡ್ತಾ. ಫಾಂಟ್ಯಾವಯ್ರ್ ಥಂಯ್ ಥಂಯ್ ಕಾಂಟೆ ಆಸ್ತಾತ್. ಹಳ್ದುವಿಂ, ತಾಂಬ್ಡಿಂ ರಂಗಾಚಿಂ ಫುಲಾಂ ಜಾತಾತ್. ಫುಲಾ



ುಖಾರ್ ತೊಟಾ ದೆಗಾಂನಿ, ಹಿತ್ಲಾಂತ್, ರಸ್ತ್ಯಾ ದೆಗೆಂನಿ, ಪಾರ್ಕಾಂನಿ ಹಿಂ ಝುಡಾಂ
ಾಬಾಯೆಕ್ ವಾಡಾಯ್ತಾತ್. ಆಕರ್ಷಿತ್ ಆನಿ ಸೊಭಾಯೆಚಿಂ ಫುಲಾಂ ಹಿಂ ಸರ್ವಾಂಕ್
ಸಂದೆಚಿ.

ಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ಫುಲಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ **ಉಸ್ಮಡ್, ಮಲೇರಿಯಾ, ತಾಪ್** ನಿವ್ರಾಂವ್ಕ ಬರೊ. ತಾಪ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ತವಳ್, ಉದ್ಕಾಕ್ ಫುಲಾಂ ಘಾಲ್ನ್ ಖತ್ಕತೊನ್ ತೆಂ ಉದಾಕ್ ಗಾಳ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ಬಿಯಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ **ಖೊಂಕ್ಲೆಕ್** ಉಪಯುಕ್ತ್. ಖೊಲೆ ಆನಿ ಫುಲಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ **ಕೊಲೆರಾ ತಾಪ್** ದೆವಯ್ತಾ.

ಅನ್ನಿಕಟೆಚಾ ತೊಂದ್ರ್ಯಾಂಕ್ ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ಸೆಂವ್ಚೊ.

ತೊಂಡಾಂತ್ ಫಡ್ ಆನಿ **ತಾಳ್ಯಾದುಕಿಕ್** ಪಾಲೆ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಉಕಡ್ನ್ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ಕಸಾಯೆಂತ್ ಘೊಟ್ ಭರ್ಚೊ.

ಹರ್ದ್ಯಾಂತ್ ದೂಕ್ ಆನಿ ಉಸ್ಮಡ್: ಹುನ್ ಉದ್ಕಾಕ್ ಫುಲಾಂ ಘಾಲ್ನ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್, **ಉಸ್ಮಡ್** ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. ಪಾಲೆ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಬಾರಾ ವರಾಂ ಭಿಜವ್ನ್ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲೆಂ ಉದಾಕ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ. ಉದ್ಕಾಡೆ ಜಾವ್ನ್ ಪೋಟ್ ನಿತಳ್ತಾ.

ದಾಂತಾಂಕ್, ನಿಜ್ಯಾಂಕ್ ಬಳ್ ಮೆಳೊಂಕ್ ರುಕಾಚಾ ಸಾಲಿಚೊ ಕಸಾಯ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಘೊಟ್ ಭರ್ಚೊ.

ಋತುಸ್ರಾವಾಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಘೆಂವ್ಚೊ.

ಕಿಡ್ನಿ ಪಿಡಾ ಆನಿ ಪೊಟಾಚ್ಯಾ (ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋ ಇಂಟಸ್ಟೈನಲ್) ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್: ಝುಡಾಚ್ಯೊ ಸಾಲಿ, ಪಾಳಾಂ ಆನಿ ಪಾಲೆ ಸಾಂಗಾತಾ ಉಕ್ಡುನ್ ವಕ್ತಾಚಿ ಚ್ಹಾ ಕರ್ಚಿ. ತಾಪಾಕ್ ಹಳ್ದುವೊ ರೊಗಾಕ್ ಪಾಲ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಚ್ಹಾಯೆನ್ ಘೊಟ್ ಭರ್ಲ್ಯಾರ್ ತೊಂಡಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಫಡಾಂಕ್ ಆನಿ ತಾಳ್ಯಾ ದುಕಿಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.

ಸಾಂಗಾಂಚೊ ಗಂಧ್ ಪೇಸ್ಟ್ **ಘಾಯ್ ಗೂಣ್** ಜಾಂವ್ಕ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾತ್.



94. ವಾಗಾನಾಕ್ಷಿ

: ಗೌರಿಗಿಡ — ಹಿಂ : ಕಾಲಿಹರಿ
ು : ಅಗ್ನಿಶಿಖ, ಲಾಂಗಲಿ — ಮ : ಕಿತೊನಿ
ು : Glory lilly — ವೈ : Gloriosa superba

ಂಡಾಯೆಚ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾಂನಿ ನ್ಹಂಯ್ ದೆಗಾಂನಿ ವಾಡ್ಚಿ ವಾಲ್ ವಾಗಾನಾಕ್ಷಿ. ಮಸ್ತ್

ಉಪ್ಯೋಗ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ವಕ್ತಾವಾಲ್ ಹಿ. ಕಾಂದೆ ವಕ್ತಾ ಗುಣಾಂನಿ ಭರ್ಲ್ಯಾತ್ ಆನಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ್ ಧಾರಾಳ್ ಆಸಾ. ಫುಲಾಂ ಪಯ್ಲಿಂ ಪಾಚ್ವಿಂ, ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹಳ್ದುವಿಂ ಜಾವ್ನ್ ಸಾಂಜ್ ಜಾತಾನಾ ತಾಂಬ್ಡಿಂ ಜಾವ್ನ್ ಬದ್ಲತಾತ್. ಜಿವ್ದಾಳಿಂಚೆಂ ವಿೀಕ್ ದೆಂವಂವ್ಚಿ ಸಕತ್ ಹಾಕಾ ಆಸಾ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ವಿಕಾಳ್ ಜಿವ್ದಾಳಿಂಕ್ :** ಶುದ್ಧ್ ಕೆಲ್ಲೆಂ ಪಾಳ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ಘಾಯಾಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ ಆನಿ ಇಚ್ಚು ಚಾಬ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.
- **ಕಾತಿ ಪಿಡೆಕ್ :** ಪಾಳ್ ಝುರವ್ನ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಆಂಗಾರ್ ಪಡ್ಚ್ಯಾ ಫಡಾಂಕ್, ದಾಡ್ಕಾಂಕ್ ಪುಸ್ಚೊ. ಅಪ್ರೂಪ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಕೆಸೊಳಿ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್.
- **ಉವೊ :** ಹಾಚ್ಯಾ ಖೊಲ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಕೆಸಾಂಕ್ ಸಾರವ್ನ್ ಅರ್ಧ್ಯಾ ಘಂಟ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಧುಂವ್ಚೆಂ.
- **ತಕ್ಲಿ ದೂಕ್ :** ಕಪಾಲಾಕ್ ಆನಿ ಗೊಮ್ಟೆಕ್ ಖೊಲೆ ಝುರವ್ನ್ ಪಟ್ಟಿ ಬಾಂದ್ಚಿ.
- **ಲೈಂಗಿಕ್ ಪಿಡೆಂಕ್ :** ಹಾಚ್ಯಾ ಕಾಂದ್ಯಾಂಚೊ ಪಿಟೊ ಗೊನೊರಿಯಾ ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಲೈಂಗಿಕ್ ಪಿಡಾ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್ ವಾಪರ್ತಾತ್.
- **ಗಾಂಟಿ ದೂಕ್ :** ನಿವಾರಣಾಕ್ ಹೆಂ ಪ್ರಮುಖ್ ವಕತ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಸುಖಾಳ್ ಬಾಳಾಂತ್ ಜಾಂವ್ಕ್. ಕಾಂದೊ ಝುರವ್ನ್ ಪಾಂಯಾಂ ಪಂದಾ ಆನಿ ಹಾತಾಚ್ಯಾ ತಾಳ್ವೆಕ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಬಾಳಾಂತ್ ಸುಲಭ್ ಜಾತಾ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್.

ಚತ್ರಾಯ್: ಪ್ರಮಾಣ್ ಭಾರಿ ಉಣ್ಯಾರ್ ಕರ್ಚೊ. ನಾ ತರ್ ಸ್ತ್ರೀಯಾಂಕ್ ಗರ್ಭ್ ವೆಚೊ ಸಂದರ್ಭ್ ಆಸಾ. ಗರ್ಭೆಸ್ತಿಣಿಂನಿ ಘೆಂವ್ಚೆಂ ನ್ಹಯ್. ಜಾಗ್ರುತ್ಕಾಯೆನ್ ವಾಪರ್ಚಿ ಗರ್ಜ್.



95. ಸದಾಪುಷ್ಪ

ಕ :	ನಿತ್ಯ ಪುಷ್ಪ	ಹಿಂ :	ಸದಾಬಾಹರ್
ಸಂ :	ಸದಾಪುಷ್ಪಿ	ಮ :	ನಿತ್ಯಕಲ್ಯಾಣಿ
ಇಂ :	Periwinkle	ವೈ :	Vinca rosea

ಫುಲಾಂ ಝುಡಾಂ ತೊಟಾ ದೆಗೆನ್ ಲಾಯ್ತಾತ್. ಹಾಂತುಂ ಧವಿಂ ಆನಿ ಜಾಂಬ್ಳಿ ಬಣ್ ಆಸಾತ್. ಆಜ್‌ಕಾಲ್ ಕೃಷಿ ಕೆಲ್ಲಿಂ ಸೊಭಿತ್ ರಂಗಾಚಿಂ ಫುಲಾಂ ಝುಡಾಂ ಸಬಾರ್ ಘರಾಂನಿ ಸೊಬಾಯೆಕ್ ವಾಪರ್ತಾತ್. ಮಾತ್ಯಾಕ್ ಮಾಳ್ಯಾರ್ ಉವೊ ಉಣ್ಯೊ ಜಾತಾತ್



ಪ್ಳಿ ಪಾತ್ಯೆಣಿ. ಸರ್ವ್ ಕಾಳಾಂನಿ ಫುಲಾಂ ಜಾತಾತ್ ಆಸ್ತಾಂ, ಹಾಕಾ 'ಸದಾಪುಷ್ಪ' ಣ್ತಾತ್. ಹಾಕಾ ವೆಗ್ಗಿಂ ರೋಗ್ ಲಾಗಾನಾ. ಅಪ್ರೂಪ್ ಕಿಡಿಂಚಾ ಸಮಸ್ಯಾಂನಿ ಲೆ ಸುಕೊನ್ ವೆತಾನಾ ಉಜ್ಯಾಂತ್ ಘಾಲ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ಹ್ಯಾ ಝುಡಾಂಚಾ ಖೊಲ್ಯಾಂನಿ ನ್ಸರ್ ವಿರೋದ್ ಸಬಾರ್ ಎಸಿಡ್ಸ್ ಆಸಾತ್. ಹಾಚಿಂ ಪಾಳಾಂ, ಖೊಲೆ, ಝುಡ್ ಪಯುಕ್ತ್ ಭಾಗ್ ಜಾವ್ನಾಸಾತ್. ಹ್ಯಾ ಝುಡಾಕ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾ ನಾಸ್ ಕರ್‍ರ್ಚೊ ಣ್ ಆಸಾ.

ಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ದೂಕ್, ಸುಜ್: ಖಂಚೇಯ್ ಕ್ರಿಮಿ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್ ಹಾಚೆ ಖೊಲೆ ಝುರವ್ನ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.

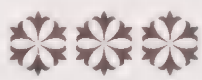
ಅಧಿಕ್ ರಕ್ತಸ್ರಾವ್: ಥಾವ್ನ್ ಕಷ್ಟೊಂಚ್ಯಾ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂಕ್ ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ (ಜಿರೆಂ, ಕನ್ಪಿರ್, ಅಲೆಂ, ಗೊಡ್ ಘಾಲ್ನ್) ತೀನ್ ದೀಸ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ. **ಕ್ಯಾನ್ಸರ್,** ಬಿ.ಪಿ. ಇತ್ಯಾದಿ ಪಿಡಾ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಸಕ್ತಾ.

ಇಚ್ಚು ವ ಮ್ಹೊಂವಾ ಮೂಸ್ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್: ಝುಡಾಚಿಂ ಪಾಳಾಂ/ಪಾಲೊ ಝುರವ್ನ್ ಇಚ್ಚು ಚಾಬ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾಕ್ ಲಾಂವ್ಚೆಂ. ¼ ಕು. ರೋಸ್ ಪಿಯೆವ್ಯೆತ್, ಮಾನಸಿಕ್ ಉದ್ವೇಗ್ ನಿಯಂತ್ರಣಾಕ್, ನೀದ್ ಚಡಂವ್ಕ್ ಹಾಚಿಂ ಪಾಳಾಂ ಉಪ್ಕಾರಾಚಿಂ.

ರಗತ್ ಉದ್ಕಾಡೆ ಜಾಲ್ಯಾರ್: 6–9 ಖೊಲೆ, ಜಿರೆಂ ಘಾಲ್ನ್ ಝುರವ್ನ್ ¼ ಕು. ಸೆಂವ್ಚೆಂ ನಾ ತರ್ ಗುಳ್ಯೊ ಕರ್ನ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್: ಝುಡಾಚೆ ಖೊಲೆ ಸಾವ್ಳೆಂತ್ ಸುಕವ್ನ್, ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್, ನಿತಳ್ ಸಿಸ್ಲೆಂತ್ ದವರ್‍ಚೆಂ. 1–2 ಗ್ರಾಂ ವ ದೋನ್ ಚಿಮ್ಟಿ ಪಿಟೊ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಸಕಾಳಿಂ–ಸಾಂಜೆರ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ಸಾಂಗಾತಾ, ಕಾರೆತ್ಯಾ ಪಾಲೊ, ಮಧುನಾಷಿನಿ, ಎಕೇಕ್ ಕು. ರೋಸ್ ಭರ್ಸಿಯೆತ್, ಧವಿಂ ಫುಲಾಂ ಚೆಟ್ನಿ ವಾಟುನ್ 21 ದೀಸ್ ಸೆವ್ಯೆತ್.

ಸುತ್ತುರ್ ಕೀಡ್: ಪಾಳಾಂಚೊ ಗಂಧ್ ಕರ್ನ್ ದೋನ್ ಥೆಂಬೆ ನಿತಳ್ ಕಾಯ್ಬೆವ್ ತೇಲ್ ಭರ್ಸುನ್ ಮುಲಾಮಾಬರಿ ಕರ್ನ್ ಕೀಡ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ಸದಾಂಯ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.



96. ಹಳ್ದುವಿಂ ಚಿಕೊಳಿಂ

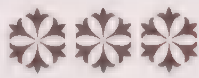
: ಮುಳ್ಳುಗೋರಂಟಿ	ಹಿಂ	:	ಕಟ್ಸರೇಯಾ
ಂ : ವಜ್ರದಂತಿ	ಮ	:	ಕರಿಂಕುರಿಂಞಿ
ಂ : Porcupine flower	ವೈ	:	Barleria prionitis

ಂ ಏಕ್ ಪರ್ಮಳ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲೆಂ ಫುಲ್ ತರೀ ಹಾಚೊ ಸುಂದರ್ ರಂಗ್ ಲೊಕಾಕ್ ಕರ್ಷಿತಾ. ಖೊಲೆ ದಾಟ್ ಪಾಚ್ವೆ ಚಿಕೊಳಿಂಚಾ ಕುಟ್ಮಾಕ್ ಸೆರ್ವಲ್ಲ್ಯಾ ಹಾಕಾ ಕಾಂಟೆ

ಆಸಾತ್. ಹಾಂತುಂ ತಿಸಾಂವರ್ನಿ ಅಧಿಕ್ ಪ್ರಭೇದ್ ಆಸಾತ್. ಅಲಂಕಾರಿಕ್ ಝುಡಾಂ ಜಾವ್ನ್ ಘರ್ ತೊಟಾಂನಿ ಲಾಯ್ತಾತ್. ಚಡ್ತಾವ್ ಹ್ಯಾ ಝುಡಾಕ್ ಪಿಡಾ ಯೇನಾ.

ವಕ್ತಾಗೂಣ್ :

- ಆಯುರ್ವೆದಾಂತ್ **ಕಾತಿ ಪಿಡೆಕ್** ಹೆಂ ಬರೆಂ ಮ್ಹುಣ್ ಯೆವ್ಜಿಲಾಂ.
- **ವಾಯಾಚಿ ಪಿಡಾ ದರ್ಕಾಲ್, ಶೆಳ್ ಕೊಡಾ ಪಿಡಾ :** ಪಾಲ್ಯಾ ರೋಸ್ ಸಾಕರ್ ವ ಮ್ಹೊಂವಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ತೊಂಡಾಂತ್ಲೆ ಫಡ್, ದಾಂತ್ ದೂಕ್ :** ಖೊಲ್ಯಾಚಾ ರೊಸಾಂತ್ ಘೊಟ್ ಭರ್ಲ್ಯಾರ್ ದಾಂತ್ ದೂಕ್ ಉಣೆ ಜಾತಾ.
- **ಸುಜ್ :** ಹಾಚ್ಯಾ ಪಾಳಾಂಚೊ ಗಂಧ್ ಫಡ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ ಕಡೆ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ವೆಗ್ಗಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. **ಘಾಯ್ :** ಖೊಲ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಕ್ರಿಮಿ ಚಾಬ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಘಾಯಾಂಕ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಉತ್ತಮ್ ಪರಿಣಾಮ್ ಲಾಬ್ತಾ.
- **ತಾಪ್ ಆನಿ ಶೆಳಿಕ್:** ನಾಕಾಂತ್ ಉದಾಕ್ ದೆಂವ್ಲ್ಯಾರ್ ಪಾಲೊ ಝುರವ್ನ್ ತೀನ್ ಗ್ರಾಂ ಮ್ಹೊಂವಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ದಿ. ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ತೀನ್ ದೀಸ್.
- **ಬೊಟಾಂ ಮದೆಂ ನಂಜಿ, ಖೊರೊಜ್:** ಗಾದ್ಯಾ ತೊಟಾಂನಿ ಉದ್ಕಾಂತ್ ರಾವೊನ್ ಕಾಮ್ ಕರ್ತೆಲ್ಯಾಂಕ್ ಬೊಟಾಂ ಮದೆಂ ಹುಲಪ್ ವ ಖೊರೊಜ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಧವ್ಯಾ ಚಿಕೊಳಿಂಚೊ ಪಾಲೊ ಹಳ್ದಿ ಸಾಂಗಾತಾ ಝುರವ್ನ್ ತೀನ್ ದೀಸ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.



ಉದಾಕ್ ವೆಳಾರ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್

ಸದಾಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್

ಬರೆಂ ಖಾಣ್

ಭಲಾಯ್ಕೆ ಜಿವಿತ್

ದಬಾವ್ ಉಣೊ ಕರ್ಚೊ

ಉದಾಕ್ ಚಡ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ

2 ಗ್ಲಾಸ್ ಉದಾಕ್ ಸಕಾಳಿಂ ಉಟ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಫರಾ – ವಿಕಾಳ್ ವಸ್ತ್ ಭಾಯ್ರ್ ಘಾಲ್ತಾ.

1 ಗ್ಲಾಸ್ ಉದಾಕ್ ಜೆಂವ್ಣಾಚ್ಯಾ ½ ಘಂಟ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ – ಜಿರ್ವಣೆಕ್ ಮಜತ್ ದಿತಾ.

1 ಗ್ಲಾಸ್ ಉದಾಕ್ ನ್ಹಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ – ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಉಣೊ ಕರ್ತಾ.

1 ಗ್ಲಾಸ್ ಉದಾಕ್ ನಿದ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್/ ಆರ್ ಮಾರ್ಚಿ ಆಡಾಯ್ತಾ.

ವಕ್ತಾ ತರ್ಕಾರಿ


97. ಆಂಬ್ಯಾಲೆಂ


98. ಕನ್ಪಿರ್‌ಬಾಜಿ


99. ಕಾರೆತೆಂ

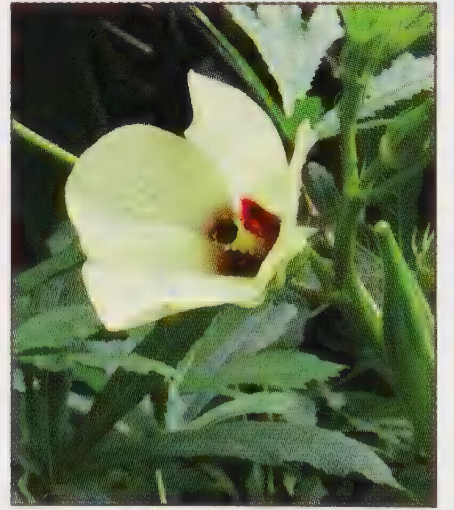

100. ಟೊಮೆಟೊ


101. ತವ್ಶೆಂ


102. ತಾಯ್ಕುಳೊ


103. ಮೆತಿಪಾಲೊ


104 ಮುಳೊ


105. ಬೆಂಡಾಂ


106. ರಾನಾಕನ್ಪಿರ್


107. ವೊಡ್ತಾಲಾಂವ್


108. ಹೊನ್‌ಗನಿ

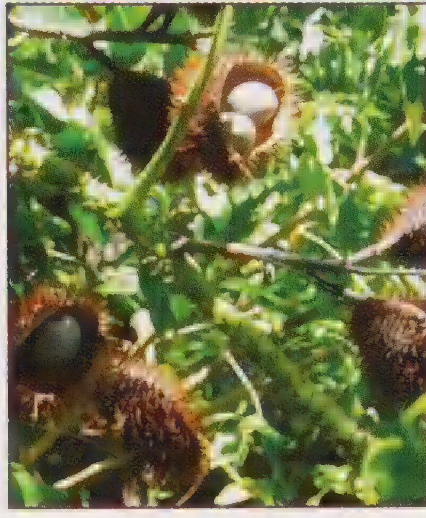
ವಕ್ತಾ ವಾಲಿ


109. ಅಮೃತ್‌ವಾಲ್

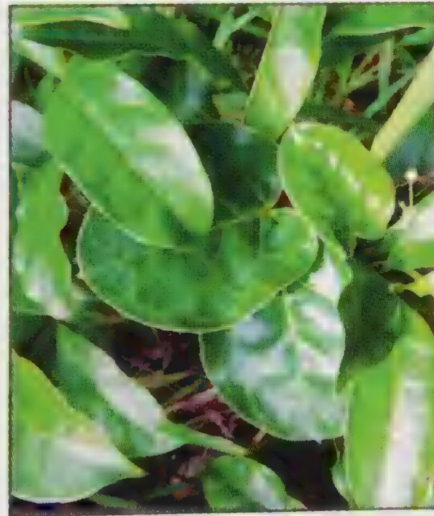

110. ಇಷ್ಲಿ


111. ಕಸರ್


112. ಕಾರೆಣೊ


113. ಗಜ್ಗೊ


114. ಪಾಡಾವಳ್


115. ಪಿತ್ಮಾರಿ


116. ಪಚ್ಚಿಟಿಪಾನ್


117. ಪುನರ್ನವ್


118. ಪ್ಯಾಶನ್‌ಫ್ರುಟ್

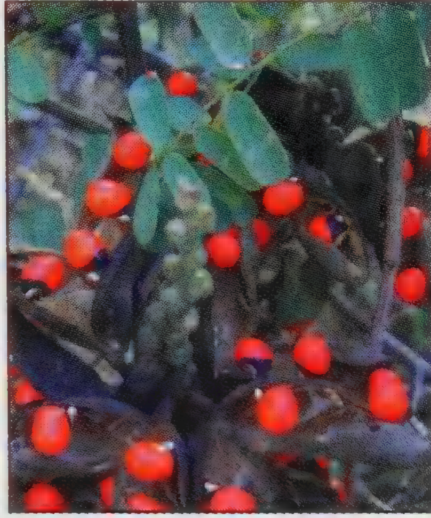

119. ಮಿರಿಂ


120. ಮೂಳ್ ನಾತ್ಲಿ ವಾಲ್

ವಕ್ತಾ ವಾಲಿ



121. ಉದ್ಕಾಬ್ರಹ್ಮಿ



122. ಗುಲ್ಗುಂಜಿ



123. ಚಾಪ್ವೆ ಸೊಪ್



124. ದುದಾಳಿ



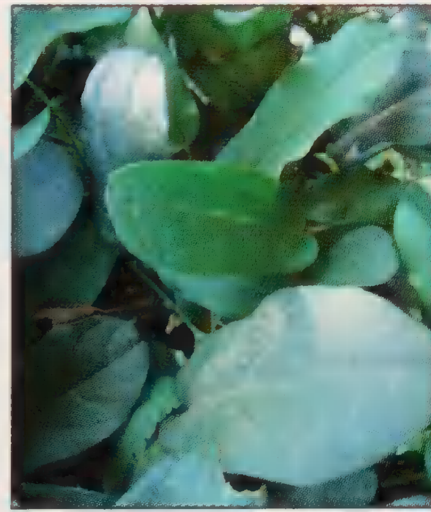
125. ದೂದ್‌ವಾಲ್



126. ಲಜೆ ಕಾಂಟಿ



127. ಸಂದ್‌ವಾಲ್



128. ಸಾಬ್ಲಿಣಿಚೆಂಪಾಳ್



129. ಶಿಕಾಯಿ



130. ಶಿಮ್ಟೆ ಮಿರಿಂ



131. ಹರ್ಯಾಳಿ ತಣ್

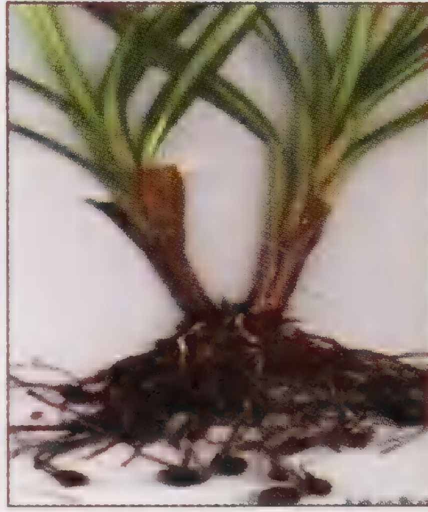
ವಕ್ತಾ ಕಾಂದೆ


132. ಆರೂಟ್


133. ಆಲೆಂ


134. ಕಚ್ಛೂರ್


135. ಕಸ್ತೂರಿ ಹಳದ್


136. ತಣಾಕಾಂದೆ


137. ಪಿಯಾವ್


138. ರೂಕ್‌ಕಣ್ಗೆ


139. ಲೊಸುಣ್


140. ವೈಖಂಡ್


141. ಸನ್ಯಾಸಿಕಂಡೆ


142. ಹಳದ್


ಕ್ಯಾರೆಟ್

ವಕ್ತಾ ಫಳಾಂ



143. ಅಣಸ್



144. ಆತ್ (ಸೀತಾಫಲ್)



145. ಆಂಬೊ



146. ಕೊಬು



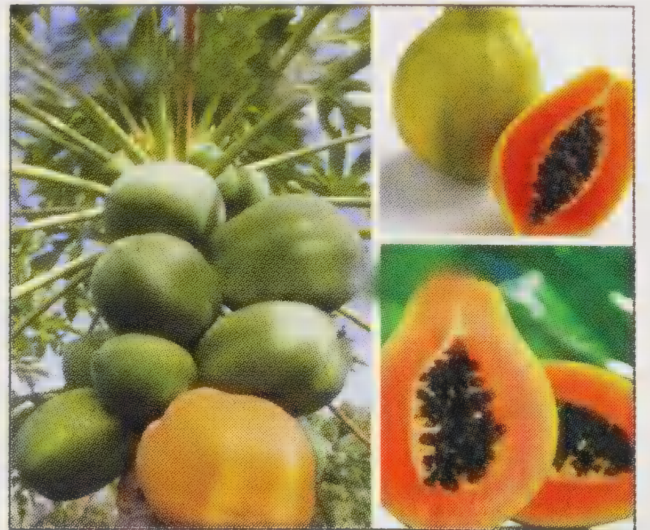
147. ಜಾಂಬ್ಳಾಂ



148. ಪೆರಾಂ



149. ದಾಳಿಂಬ್



150. ಪೊಪಾಯ್

ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ

ಬರಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಕೇವಲ್ ಒಕ್ತಾಂ ಪಿಯೆಲ್ಲ್ಯಾಂತ್ ನಾ. ತಿ ಆಮಿ ಜಿಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ರಿತಿಂತ್ ಹೊಂದೊನ್ ಆಸಾ. ಆಜ್‌ಕಾಲ್ ಜಿಣ್ಯೆ ರೀತ್ ನವಿ ಜಾವ್ನ್. ನವಿ ಪಿಡಾ ಹಾಡುನ್‌ಂಚ್ ಆಸಾ. ಹಾಕಾ ಲಾಗ್ಗಿಲೊ ಸಂಬಂಧ್ ಆಸಾ. ಜಿಣ್ಯೆ ವೆಳಾ ಪಟ್ಟಿ, ಶಿಸ್ತ ಜೀವನ್, ಅಭಿರುಚ್, ಆಸಕ್ತ್ಯೊ, ಮನೋಭಾವ್ ಸಂಬಂಧ್ ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಸಮ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಭಲಯ್ಕೆಚೆಂ ದಾಯ್ಜ್ ಆಮ್ಚೆಂ ಜಾತೆಲೆಂ.

ಬರೆ ಸಂಬಂಧ್-ದೆವಾಲಾಗಿಂ ಪೆಲ್ಯಾಕಡೆ, ಪರಿಸರಾಂತ್, ತುಕಾ ತುಜೆಕಡೆ, ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಣ್, ಸ್ವಚೇತನ್, ಸ್ವ ಒಳಕ್, ಷಡ್‌ವೈರಿಂಕ್ ಪಯ್ಸ್ ಕರ್ಚೆಂ, ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ್, ದುರಾಶಾ, ಗರ್ವ್, ಮಸೊರ್, ಹಂಕಾರ್, ದುಭಾವ್, ಸ್ವಾರ್ಥ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಚೆ ವೈರಿ. ತೆಂ ನೈಂ ಆಸ್ತಾಂ ಪೌಷ್ಟಿಕ್ ಸರಳ್ ಖಾಣ್, ಬರೆಂ ಶಿಕಾಪ್, ಬರೆಂ ವಾಚಾಪ್, ಸ್ವಾವಲಂಬಿ ಜಿವಿತ್, ಬರೆಂ ವಾಯ್ಟ್ ಸಮ್ಜೊನ್ ಘೆಂವ್ಚಿ ಸಕತ್, ಭೊಗ್ಸುಂಚೊ ಸ್ಪಿರಿತ್, ಸತಾಚೊ ಪಾಟ್ಲಾವ್ ಕರ್ಚೊ, ವ್ಹಡಾಂಕ್ ಮಾನ್ ಆನಿ ಸೆವಾ ಕಷ್ಟ್ ಅನ್ವಾರಾಂನಿ ಸಮತೋಲನ್ ಚುಕಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ಮುಕಾರ್ ವೆಚೆಂ. ಬರಿ ಭಲಯ್ಕಿ ಆಮಿ ಹೆ ಪರಿಂ ಜಿಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ರಿತಿ ವಯ್ರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಆಸಾ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅಸ್‌ಲ್ಲೆಬರಿ ಸ್ವೀಕಾರ್ಸುಂಚೆಂ ಘಟ್ ಮನ್.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ್ ಚಿಂತಾಪ್, ಸಮಸ್ಯೆ ವಿಮರ್ಸುನ್ ಪರಿಹಾರ್ ಸೊಧ್ಚಿ ಸಾಮರ್ಥಿ, ಕೇಂದ್ರಿತ್ ಮನಾನ್ ವಿಷಯ್ ಸಮ್ಜೊನ್ ಘೆಂವ್ಚಿ ಸಕತ್, ಅನ್ಭೋಗಾಂತ್ ಶಿಕ್‌ಲ್ಲಿಂ ಲಿಸಾಂವಾಂ ಸದಾಂಚ್ಯಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯಾಂನಿ ವಾಪರ್ಚೆಂ. ಹೆರಾಂಚಾ ಘನತೆಕ್ ಘಾವೊತೊ ಮಾನ್ ಆನಿ ಗೌರವ್ ದಿಂವ್ಚೊ.

ಸಾಮಾಜಿಕ್, ನೈತಿಕ್, ಧಾರ್ಮಿಕ್ ನೀತಿ, ನಿಯಮಾಂ ಪಾಳ್ಚಿಂ, ಆಪ್ಲಾಚಿ ಆಶಾ ಆಕಾಂಕ್ಷಾ ಮಿತ್ ಸಾಂಬಾಳ್ನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಚೆಂ, ಮನ್ಶ್ಯಾಪಣಾಚಿಂ, ಗೌರವಾಚಿಂ ಸೆವೆಚಿಂ ಲಕ್ಷಣಾಂ ಆಪ್ಣಾಂವ್ಚಿ, ಕಷ್ಟ್-ಅನ್ವಾರಾಂನಿ ಸಮತೋಲನ್ ಚುಕಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ಧಯ್ರ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ ತಸಲ್ಯಾಂಕ್ ಭಲಾಯ್ಕೆವಂತ್ ಮನ್ಶ್ಯಾಂ ಮ್ಹಣ್ಯೆತ್ ನ್ಹಂಯ್ಗೀ?

ಥೊಡಿಂ ಸೂತ್ರಾಂ

- ಸದಾಂ ಮಾಗ್ಣೆಂ, ಥೊಡೊ ವೇಳ್ ಮೌನ್ ಧ್ಯಾನ್.
- ರಾತಿಂ ವೆಗ್ಗಿಂ ನಿದೊನ್ ಸಕಾಳಿಂ ವೆಗ್ಗಿಂ ಉಟ್ಚೆಂ, ಉಟ್‌ಲ್ಲೆಂಚ್ ಉದಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.
- ಚಲ್ಚೆಂ/ವ್ಯಾಯಮ್, ಹಫ್ತ್ಯಾಕ್ ಏಕ್ ಜೆವಣ್ ಸೊಡ್ಚೆಂ, ಜಿವಿ ತರಕಾರಿ ಮುಂಗೊ ಆಯಿಲ್ಲಿ ಧಾನಿಂ ಸೆಂವ್ಚೆಂ, ಕಿರಾತ್ಯಾಚ್ಯೊ, ಜಿರ್ಯಾಚೊ, ಅಂಕ್ರ್ಯೊ, ಫಾಲ್ಸ್ ಕಸಾಯ್ ಪಿಯೊಂವ್ಚೊ.
- ಬೊರ್‍ಯೊ ಸವಯೊ ಪಾಳ್ನ್ ಬರೊ ಸಂಬಂಧ್ ಸಾಂಬಾಳ್ನ್ ವರ್ಚೊ.
- ಶಾರೀರಿಕ್, ಸಮಾಜಿಕ್, ಭಾವನಾತ್ಮಕ್ ಆನಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಭಲಯ್ಕಿ ಸಂಬಾಳ್ಚಿ.
- ಮೂಳ್‌ಭೂತ್ ಹಕ್ಕಾಂ-ಖಾಣ್, ನೆಸಾಣ್, ಬಿಡಾರ್ ಶಿಕ್ಷಣ್, ಘನತಾ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಪ್ಣಾಂವ್ಚಿ.



97. ಆಂಬ್ಯಾ ಆಲೆಂ

: ಮಾವುಶುಂಠಿ ಹಿಂ : ಆಮ್‌ಹಳ್ದಿ
ಂ : ಆಮ್ರರ್ದಕಂ ಮ : ಇಂಜಿಮಾಂಗ್ನ
ಂ : ಕುಕ್ಕು ಶುಂಠಿ ಇಂ : Mango ginger
: Curcuma amada

ಂ ಝುಡ್ ಆಲ್ಯಾಬರಿಚ್ ಲಾವ್ನ್ ಪೊಸ್ತಾತ್. ಖೊಲೆ ಹಳ್ದಿ ಖೊಲ್ಯಾಬರಿ ತಿಕ್ಕೆ ಾಂದ್ ಆನಿ ಲಾಂಬ್. ಹ್ಯಾ ಕಾಂದ್ಯಾಂಕ್ ಆಂಬ್ಯಾಚ್ಯಾ ಮಿಡಿಯೆಚೊ ಪರ್ಮಳ್ ಸಾ ದೆಕುನ್ ಹ್ಯಾ ಝುಡಾಕ್ ಆಂಬ್ಯಾ ಹಳದ್ ವ ಆಂಬ್ಯಾ ಆಲೆಂ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್.

ಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ಪಾಟ್ ದುಕಿಕ್: ಸಾಸ್ವಾ ತೆಲಾಂತ್ ಹಾಚೆ ಕುಡ್ಕೆ ಹುನ್ ಕರ್, ಉಪ್ರಾಂತ್ ತೇಲ್ ಪಾಟಿಕ್ ಪುಸ್.

ತಾಪ್, ಖೊಂಕ್ಲಿ, ದರ್ಕಾಲ್: ಆಂಬ್ಯಾ ಆಲೆಂ ಕುಡ್ಕೆ ಕರ್ನ್ ಲೊಣ್ಚೆಂ ಘಾಲ್ನ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ. ಹರ್ದ್ಯಾಂತ್, ದರ್ಕಾಲ್ ಘಟ್ ಜಾವ್ನ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಸೊಡುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ ತರ್ ಆಂಬ್ಯಾ ಆಲ್ಯಾಚೊ ಪೇಸ್ಟ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ಮೊಂವ್ ಭರ್‍ಸಿ ಆನಿ ಸವ್ಕಾಸ್ ಗಿಳ್.

ತೊಂಡಾಂತ್ ಫಾಣ್: ಆಂಬ್ಯಾ ಆಲ್ಯಾಚ್ಯಾ ಕಸಾಯಾಂತ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಘೊಟ್ ಭರ್‍ಜೊ.

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಆನಿ ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್ಶನ್: ದೂದಾಂತ್ ದಾಡಾಯಿಲ್ಲೆಂ ಆಂಬ್ಯಾಆಲೆಂ ಖತ್ಯಾಕತಾಯ್ ಆನಿ ನಿದ್ತಾನಾ ಪಿಯೆ. **ಕುಸ್ಕಾಲ್ಯಾರ್ :** ಆಂಬ್ಯಾ ಆಲ್ಯಾಚೊ ಪೇಸ್ಟ್ ಲಾಯ್.

ಹಾಗ್ಣೆಂತ್ ಕಿಡಿ ಚಾಬ್ಚ್ಯೊ: ತವಳ್ ತವಳ್ ಪೊಟ್ಕಾಣಿ, ತೊಂಡಾಂತ್ ಆಮ್ಶೆಂ ಉದಕ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ. ಹಾಗ್ಣೆಕಡೆ ಚಿಮ್ಟಕಾಡ್ಲೆ ಬರಿ ಜಾಂವ್ಚೆಂ, ಹೆಂ ಕಿಡಿಂಚ್ಯಾ (ನೂಲುಹುಳ) ಉಪದ್ರಾನ್ ಜಾತಾ. ಹಾಕಾ ಆಂಬ್ಯಾ ಆಲ್ಯಾಚಿ ಕಾತ್ ಕಾಡ್ನ್ ಗಜ್ಯಾಚೆ ಖೊಲೆ ಧಾಡಾವ್ನ್ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ನ್ ತಾಂತುಂ 50 ಗ್ರಾಂ ಆಂಬ್ಯಾಆಲೆಂ ಝುರವ್ನ್ ಇಲ್ಲಿ ಸಾಕರ್ ಭರ್ಸುನ್ 2 ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ.

ಖೊರ್ಜಿಕ್: ಖೊರೊಜ್ ಸೊಸುಂಕ್ ತಾಂಕಾನಾತ್ಲ್ಯಾವೆಳಿಂ ಆಂಬ್ಯಾ ಆಲೆಂ ಆನಿ ಜಾಯೊ ಕಳ್ಯಾಂಚೆ ಖೊಲೆ ಸಮಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಘೆವ್ನ್ ಝುರವ್ನ್ ಪುಸ್ಚೆಂ. 3–4 ದೀಸ್ ಪುಸ್ಚೆಂ ಬೋವ್ ಬರೆಂ.



98. ಕನ್ಪಿರ್ ಭಾಜಿ

ಕ	: ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು	ಹಿಂ	: ಧನಿಯಾ
ಸಂ	: ಧನ್ಯಕಾ	ಮ	: ಮಲ್ಲಿಎಲಾ
ಇಂ	: Coriander leaves	ವೈ	: Coriandrum sativum

ಹೆಂ ಏಕ್ ವಕ್ತಾಚೆಂ ಭಂಡಾರ್. ಕಾತಿ ಪಿಡೆಕ್, ಎಕ್ಸಿಮಾ, ಸುಕಿಕಾತ್, ಸೋಂಕ್ ಪಿಡೆಕ್ ಉತ್ತಿಮ್ ವಕತ್. ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಆನಿ 'ಸಿ' ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ದೀಷ್ಟ್ ವೃದ್ಧಿ ಆನಿ ದೊಳ್ಯಾಂಚಿ ಒತ್ತಡ್ ಉಣಿ ಕರ್ತಾ. ದೊಳೆ ತಾಂಬ್ಡೆ ಜಾತಾನಾ ಕನ್ಪಿರೆ ಉದಾಕ್ ಸೊಡ್ಚೆಂ ಆಮಿ ಸರ್ವಾಂ ಜಾಣಾಂವ್.

ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅಂಶ್ ಉಣೆ ಕರುಂಕ್ ಬರೆಂ ವಕಾತ್. ಶಿರಾಂ ಭಿತರ್ ಮಾಂಡ್ಚಿ ತೆಲ್ಸಾಣ್ ಕಾಡ್ನ್ ಗಂಭೀರ್ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರ್ತಾ(ಉದಾ: ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಆನಿ ಆರ್ ಮಾರ್ಚೆಂ). ಬರೆಂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಚಡಯ್ತಾ.

ಕನ್ಪಿರ್ ಭಾಜಿ ಜಿರ್ವಣೆ ಸಕತ್ ಚಡಯ್ತಾ. ಲಿವರಾಚೆಂ ಕಾರ್ಯಾಂವಳ್, ಅನ್ನಿಕಟೆಚಿ ಬಾಂದಾವಳ್ ರಾಕೊನ್ ಡಯಾರಿಯಾ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ನಿವಾರ್ತಾ. ಪಾನಾಂ ವೋಂಕ್, ಪೊಟಾಂತ್ಲೆಂ ತೊಂದ್ರೆ, ವೊಂಕೊಂಕ್ ಜಾಲ್ಲೆ ಬರಿ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಆಡ್ವಾಳ್ಚೆಂ ನಿವಾರಣ್ ಕರ್ತಾತ್. ತಾಜಾ ಪಾನಾಂ ಭುಕ್ ವಾಡೊಂವ್ಕ್ ಏಕ್ ಉತ್ತೀಮ್ ಝುಡ್.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಅಜೀರ್ಣ್** ಕನ್ಪಿರ್, ಸುಂತ್ ಭಾಜುನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ಗೊಡ್ ಘಾಲ್ನ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಖತ್ಕತೊ ಕಾಡ್ನ್ ಗಾಳ್ನ್ ದೂದ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ತೊಂಡಾಂತ್ಲೆ ಫಡ್**: ಝುಡ್ ಏಕ್ ಉತ್ತೀಮ್ ಆಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಾ. ಫಡ್ ಗಂಭೀರ್ ಸ್ಥಿತೆಕ್ ಪಾವನಾಸ್ತಾಂ ಆಡಾಯ್ತಾ. ದಾಂತಾಂಚಾ ಪೇಸ್ಟಾಂನಿ ಏಕ್ ಆಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಅಂಶ್ ಜಾವ್ನ್ ಹೆಂ ವಾಪಾರ್ತಾತ್. ಪೇಸ್ಟ್ ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ತೊಂಡಾಚಿ ಘಾಣ್ ವಚುಂಕ್ ಲೋಕ್ ಕನ್ಪಿರ್ ಭಾಜಿಯೆಚಿಂ ಪಾನಾಂ ಚಿಂವ್ತಾಲೆ.
- **ರಗಾತ್ ಉಣೆ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್** ಪಲ್ಪಿಟೇಶನ್, ಪುರಾಸಣ್ ಮೊಟ್ವೊ ಸ್ವಾಸ್ ಜಾಂವ್ಚಿಂ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ. ಗರ್ಜ್ ಆಸ್ಚ್ಯೊ ಲೊಂಕ್ದಾಚೊ ಅಂಶ್ ಹಾಂತುಂ ಆಸಾ.
- **ಅಲರ್ಜಿ, ಉಣಿ** ಸಕತ್, ಘಟಾಯ್ ದಿತಾ, ಹಾಡಾಂಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ವೃದ್ಧಿ ಜಾತಾ. ಹೆಂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮಾಂತ್ ಗ್ರೇಸ್ತ್. ಹಾಡಾಂ ಝುರ್ಚಿಂ ಆನಿ ಎಲರ್ಜಿ ಜಾಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ಆಡಾಯ್ತಾ. ತೇಲ್ ಝುಡಾಂಚಿ, ಖಾಣಾಂಚಿ, ಕಿಡಿಂಚಿಂ ಆನಿ ಹೆರ್ ವಸ್ತುಂ ಥಾವ್ನ್ ಯೆಂವ್ಚಿ ಎಲರ್ಜಿ ಪಯ್ಸ್ ಕರ್ತಾ.
- **ಪರ್ಮಳ್ ಸ್ವಾಧಿಕ್**. ಸರ್ವ್ ರಾಂದ್ವಾಂನಿ ಹಾಚೊ ಉಪಯೋಗ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಭರಿತ್.



ಖೆಳ್ಯೊ ಆಯ್ಲ್ಯಾರ್ 2 ಕುಲೆರಾಂ ರೊಸಾಕ್ 1 ಗ್ಲಾಸ್ ತಾಕ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.

ತೊಂಡಾಂತ್ ಫಾಣ್: ಜೆವ್ಣಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಬಡೆಸೊಪ್, ಜಿರೆಂ, ಕನ್ಪಿರ್ ಖಂಚಿಯ್ ಏಕ್ ತೊಂಡಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಚಾಬ್ಚೆಂ.

ನಾಕಾಂತ್ ರಗತ್ ಆಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಕನ್ಪಿರ್ ಭಾಜಿಯೆ ರೋಸ್ 2–3 ಥೆಂಬೆ ನಾಕಾಂತ್ ಘಾಲ್ಚೆಂ. ಕಾತಿಚ್ಯಾ ಖತಾಂಕ್ ಭಾಜಿಯೆಚ್ಯಾ ರೊಸಾಕ್ ಲಿಂಬ್ಯಾರೋಸ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.

ದಾತಾಂಚ್ಯಾ ಟಿ.ಬಿ.ಕ್ ಭಾಜಿ ತೊಂಡಾಂತ್ ಚಾಬೊನ್ ಖಾಂವ್ಚಿ, ವೋಂಕ್ ರಾವಂವ್ಕ್ ಭಾಜಿಯೆಚೊ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಪೀಂತ್ ನಾಸ್ ಜಾತಾ.

ಗುರ್ವಾರಿಂಚಿ ವೊಂಕ್: ಕನ್ಪಿರ್ ವಾಟುನ್ ತಾಂದುಳ್ ಧುಲ್ಲ್ಯಾ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಸಾಕರ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.

ಪೊಟಾಂತ್ ದೂಕ್: ಕನ್ಪಿರ್ ಭಾಜಿ ಆನಿ ಆಲೆಂ ಭರ್ಸುನ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ.

ಶ್ವಾಸಾಕೋಶಾಚಿ ಕ್ರಿಯಾ ಸರಾಗ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಹಾಚೊ ರೋಸ್ ಮ್ಹೊಂವಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ದೊಳೆ, ಕಾನ್, ಕಾಳಿಜ್, ಶ್ವಾಸಕೋಶಾಂಚೆ ಕಾರ್ಯೆಂ ಕ್ರಿಯಾಳ್ ಜಾವ್ನ್ ಚಲ್ತಾ.

ತೊಂಡಾಂತ್ ಫಡ್ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್: ಕನ್ಪಿರ್ ಭಾಜ್ಯೆ ರೊಸಾಂತ್ ಫೊಟ್ ಭರ್ಚೊ.ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ತಾಕ್, 2 ಕುಲೆರ್ ರೋಸ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಅಜೀರ್ಣ್, ವೋಂಕ್ ಆನಿ ತೊಂಡಾಂತ್ಲೆ ಫಡ್ ನಿವಾರಣ್ ಜಾತಾತ್.

ಉಡಾಸಾಚಿ ಸಕತ್ ವಾಡಂವ್ಕ್ 1 ಕುಲೆರ್ ರೊಸಾಕ್ 1 ಕುಲೆರ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ಘಾಲ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. **ಕಪಾಲಾ ವಯ್ರ್ ಕೇಸ್ ಉಣೆ ಆಸ್ಲ್ಯಾಂನಿ** ಏಕ್ ಕಟ್ ಕನ್ಪಿರ್ ಭಾಜಿ ವಾಟುನ್ ಕೇಸ್ ನಾತ್ಲ್ಲ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾಕ್ ದಾಟ್ ಪುಸ್ಚೆಂ. ಸವ್ಕಾಸ್ ಕೇಸ್ ಯೆಂವ್ಕ್ ಪ್ರಾರಂಭ್ ಜಾತಾತ್.

ತ್ರಾಯ್: ಗುರ್ವಾರಿಂನಿ ಹಾಚೊ ಪ್ರಯೋಗ್ ಚಡ್ ಕರ್ಚೊ ನ್ಹಯ್.





99. ಕಾರೆತೆಂ

:	ಹಾಗಲ ಕಾಯಿ	ಹಿಂ :	ಕರೇಲಾ
:	ಕಾರವಾಲ್ಲಕ	ಮ :	ಪಾವಕ್ಕ್ಯ
:	ಕಂಚಲ	ಇಂ :	Bitter gourd
:	Momordica charantia		

'ಕಂಚಲ ಇತ್ತ್ಂಡ ಎಂಚಲ ಉಣೊಲಿ' ಆಮಿ ಆಯ್ಕಾಲಾಂ. ನಾತ್ಯಾಚಿ ಸುಕಿ ಭಾಕ್ರಿ, ಕಾರೆತ್ಯಾಚೆಂ ನಿಸ್ತೆಂ, ತಾಜಾ ಹುನ್ ಕೆಲ್ಲೆಂ ತೂಪ್ ಹಿ ಕಾರೆತ್ಯಾ ರುಚಿಚಿ ಮಹಿಮಾ. ಜಿಬೆಕ್ ಕೊಡು ತರೀ ಪೊಟಾಕ್ ಬರೆಂ ವಕತ್. ಗೊಡ್‌ಮುತಾಚ್ಯಾ ಪಿಡೆಚ್ಯಾಂಕ್ ಕಾರೆತೆಂ ಸಂಜೀವಿನಿ. ಧವ್ಯಾ ಜಾತಿಚಾ ಕಾರೆತ್ಯಾಂತ್ ಚಡ್ ವಿಟಾಮಿನ್ ಆಸಾತ್. ರೋಗ್ ನಿವ್ರಾಂವ್ಚೊ ಗೂಣ್ ಚಡ್ ಆಸಾ. ತರ್ನಿ ಕಾರೆತಿಂ ಉಕಡ್ನ್ , ನಿಸ್ತೆಂ, ಲೊಣ್ಚೆಂ, ಚಟ್ನಿ ಕರ್ತಾತ್. ಹಾಚೆ ಖೊಲೆ, ಫಳಾಂ ವಕ್ತಾಕ್ ಬರಿಂ.

ಚತ್ರಾಯ್ : ಚಡ್ ರೋಸ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ವೋಂಕ್, ಉದ್ಕಾಡೆ ಜಾಂವ್ಚೊ ಸಂಭವ್ ಆಸಾ. ತವಳ್ ತೂಪ್ ಭರ್ಶಿಲ್ಲೆಂ ಶಿತ್ ಜೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಉದ್ಕಾಡೆ ಶಾಂತ್.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ರೂಚ್ ನಾಸ್ತಾನಾ ಆಸ್ಚೆಂ, ಖಳ್ಣ್ಯೊ, ಧವೆಂ ವೆಚೆಂ, ಹರ್ದ್ಯಾಚಿ ದೂಕ್ ಇತ್ಯಾದಿ** ನಿವಾರ್ತಾ. **ಉದ್ಕಾಡೆ, ಮುಳ್ವಾದ್, ಖೊಂಕ್ಲಿ, ಅಸ್ತಮಾ** ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಹಾಚೊ ರೋಸ್ ಘೆಂವ್ಚೊ. **ರಗತ್ ಶುದ್ಧ್ ಜಾಂವ್ಕ್, ಕಾತಿಚಿ ಪಿಡಾ, ಖೊರೊಜ್, ಅಣ್ಕಟಿಚೆ ಫೊಡ್ ತಶೆಂಚ್ ಸ್ತ್ರೀಯಾಚಾ ರಗ್ತ್‌ಸ್ರಾವಾ** ವೆಳಿಂ ಕಾರೆತ್ಯಾಚೊ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಉತ್ತಮ್.
- ಮಾತಿ ಖಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಲ್ಹಾನ್ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್ ಕಾರೆತ್ಯಾ ರೊಸಾ ಸಂಗಿಂ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ. **ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ** ಮೆಳ್ತಾ.
- **ಉಸ್ಮೊಡ್**: ಅರ್ಧೊ ಗ್ಲಾಸ್ ಕಾರೆತ್ಯಾ ರೋಸ್, ಕಾಲ್ಡೊ ಗ್ಲಾಸ್ ಧಂಯ್ ಘಾಲ್ನ್ ತೀನ್ ದೀಸ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ಸಕತ್ ವಾಡ್ತಾ.
- **ಗೊರ್ವಾಂಕ್ ದಂತ್ ಚಡ್ಲ್ಯಾರ್** ಕಾರೆತ್ಯಾಚ್ಯಾ ಖೊಲ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್ ನಾ ತರ್ ಪಾಳಾಂ ಘಾಲ್ನ್ ಕಸಾಯ್ ದೋನ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ದಂತ್ ಪಡೊನ್ ವೆತಾತ್.
- **ಭುಕೆಕ್** : ಕಾರೆತ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಜಿರ್ವಣೆ ಸಕತ್ ಉತ್ತಮ್ ಜಾತಾ. **ದಂತಾಂಚೆ ತೊಂದ್ರೆ ಮಾಯಾಗ್, ಲಿವರಾಚೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಣೆ, ರಗತ್ ನಿತ್ಳಾಯ್ತಾ.**
- **ಕಾತಿ ಪಿಡಾ, ಹುಲಪ್, ಫಡ್, ಕೋಡ್**: ಕಾರೆತ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ **ಪಾಯಾಂಕ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಹುಲೊಪ್** ವೆತಾ.
- **ಡಯಾಬಿಟಿಸಾಕ್** ಕಾರೆತೆಂ ರಗ್ತಾಂತ್ಲೊ ಸಾಕ್ರಿ ಅಂಶ್ ಉಣೆಂ ಕರ್ತಾ. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸ್ರಾವ್ ಚಡಯ್ತಾ. ತಾಜಾ ಕಾರೆತ್ಯಾಚೆಂ ನಿಸ್ತೆಂ ಬರೆಂ. ಕಾರೆತೆಂ ಸುಕವ್ನ್ ಗುಳಿಯೊ ಕರ್ನ್ ಸೆವ್ಯೆತ್. **ಕಾರೆತೆಂ ಭಾಜ್ಚೆಂ** : ಆಡ್ ಕಾತರ್ನ್ ಧಂಯಾಂತ್ ಮೀಟ್ ಘಾಲ್ನ್ ಏಕ್ ರಾತ್‌ಭರ್ ಭಿಜತ್ ದವರ್ಚೆಂ. ದುಸ್ರ್ಯಾ ದಿಸಾ ಸುಕಯ್. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಭರ್ಣೆಂತ್ ದವರ್ನ್ ಜಾಯ್ ಜಾಲ್ಲೆ ತವಳ್ ಭಾಜುನ್ ತೊಂಡ್ಲಾಂವ್ಚೆಂ.



ಘಾಯ್ ಜಾವ್ನ್ ರಗತ್ ವೆತಾ ತರ್ ಕಾರೆತ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಪುಸ್ಚೊ. **ತೊಂಡಾಂತ್ ಫಡ್:** ಖೊಡೆ ಸಾಕ್ರಿ ಸಾಂಗಾತಾ ಕಾರೆತ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಫಡ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್. **ವಿಕಾಳ್ ಜೀವಿ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್** ತಕ್ಷಣ್ ಕಾರೆತ್ಯಾಚ್ಯಾ ಖೊಲ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ವಿೀಕ್ ದೆಂವ್ತಾ.



100. ಟೊಮೆಟೊ

	:	ಟೊಮೆಟೊ	ಹಿಂ	:	ಟಮಾಟರ್
	:	ರಕ್ತಫಲ್	ಮ	:	ತಕ್ಕಾಳಿ
	:	Tomato	ವೈ	:	Lycopersium/ esculentum

ತ್ರ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ಟೊಮೆಟೊ ಏಕ್ ಉಣ್ಯಾ ಕ್ಯಾಲೆರಿಚೆ ತರ್ಕಾರಿ. **ಚರಾಬ್ ಆನಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್** ಅಂಶ್ ಉಣೆ. ವಿಟಮಿನ್, ನಾರ್ ಅಂಶ್ ಆನಿ ಖನಿಜಾಂಶ್ ಹಾಚೆಂ ಭಂಡಾರ್ಚ್ಚ್. **ಮೊಟಾಯ್** ಆನಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಉಣೆ ಕರುಂಕ್ ಏಕ್ ಯಾ ದೋನ್ ಮಯ್ನೆ ಸದಾಂ ಟೊಮೆಟೊ, ಸೂಪ್ ಯಾ ಸಾರ್ ಸೆಂವ್ಚೊ.

ತೊಂಡಾಚಿಂ ಖತಾಂ ವಚೊಂಕ್ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಟೊಮೆಟೊ ರೊಸಾಕ್ ಅರ್ಧೆಂ ಕುಲೆರ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ಆನಿ ಪಾಂಚ್ ಥೆಂಬೆ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್ ಭರ್ಸುನ್ ತೊಂಡಾಕ್ ಪೂಸ್, ಘಂಟ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ತೊಂಡ್ ಧು. ಟೊಮೆಟ್ಯಾಚ್ಯಾ ರೊಸಾಕ್ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್ ಭರ್ಸುನ್ ತೊಂಡಾಕ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ **ಕಾತ್ ಮೋವ್** ಪಡೊನ್ ಪರ್ಜಳ್ತಾ.

ಶೆಳಿನ್ ಕಷ್ಟಾತೆಲ್ಯಾಂನಿ ಲೊಸುಣ್ ಭಾಜುನ್ ಖಾಂವ್ಚಿ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಟೊಮೆಟೊ ಜ್ಯೂಸ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ತೊಂಡಾಚಿ ಘಾಣ್ ಪಯ್ಸ್ ವೆತಾ.

ದಾಂತ್, ನಿಜ್ಝೊ ಘಟ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಟೊಮೆಟೊ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಎಪ್ಪಲ್ ಭರ್ಸುನ್ ಜ್ಯೂಸ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಾತ್ ನಿತಳ್ತಾ ಆನಿ ತೊಂಡಾಂತ್ಲಿ ಘಾಣ್ ಪಯ್ಸ್ ವೆತಾ, ಅಸ್ಕತ್ಯಾಂಕ್ ಬರೊ. ಸದಾಂ ಏಕ್ ಟೊಮೆಟೊ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ದಾಂತ್, ನಿಜ್ಝೊ ಘಟ್ ಜಾತಾತ್.

ಹಾಡಾಂ ಘಟ್ ಜಾಂವ್ಕ್: ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್ ಕೆ ಆಸ್ಲ್ಯಾನ್ ಹಾಡಾಂ ಘಟ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಬರೆಂ. ಜಿವೆ ಟೊಮೆಟೆ ಸದಾಂ ಖಾಣಾಂತ್ ವಾಪರ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಾತ್, ದಾಂತ್, ನಿಜ್ಝೊ ಆನಿ ಕೆಸಾಂಚಾ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಭೋವ್ ಬರೆಂ.

ಮೂತ್ ಶುದ್ಧ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಟೊಮೆಟ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಸೆಂವ್ಚೊ, ವಿಸರ್ಜನ್ ಸಲೀಸ್ ಜಾತಾ.

- **ವೊಂಕಿಕ್** ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ತಾಜಾ ರೊಸಾಕ್ ಮೀಟ್ ಆನಿ ಮಿರ್ಸಾಂಗೆ ಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ವೋಂಕ್ ರಾವ್ತಾ ಆನಿ ಫಟ್ ಉದ್ಕಾಡೆ ಮೋವ್ ಪಡ್ತಾ.
- **ಕೂಡ್ ಬಳಿಷ್ಟ್** ಜಾಂವ್ಕ್ ಮೊಟ್ಯಾ ಕುಡಿಚ್ಯಾಂನಿ ದೋನ್ ಟೊಮೆಟೆ ದೋನ್ ಮಹಿನೆ ಸದಾಂ ಖಾಲಿ ಪೊಟಾಕ್ ಖಾವ್ನ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಮೊಟಾಯ್ ದೆಂವ್ತಾ. ಸಾಂಗಾತಾ ಪೋಷಕಾಂಶ್ ಮೆಳೊನ್ ಕೂಡ್ ಬಳಿಷ್ಟ್ ಜಾತಾ.
- **ಕಾತ್ ನಿತಳ್** ಜಾಂವ್ಕ್ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಟೊಮೆಟೊ ರೊಸಾಕ್ ಅರ್ಧೆಂ ಕುಲೆರ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ಆನಿ ದೋನ್ ಥೆಂಬೆ ಲಿಂಬ್ಯಾರೋಸ್ ಭರ್ಸುನ್ ಮುಖಮಳಾರ್ ಮುಸುನ್ ಘಂಟ್ಯಾ ನಂತರ್ ಹಳ್ತ್ ಹುನ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಧುಲ್ಯಾರ್ ತೊಂಡಾಚ್ಯಾ ಕಾತಿಕ್ ಪರ್ಜಳ್ ಯೆತಾ. ಟೊಮೆಟೊ ಉಕ್ಡುನ್, ಚಿಡ್ಡುನ್ ತಾಕಾ ತುಳ್ಸಿ ರೋಸ್ ಆನಿ ಪನ್ನಿರ್ ಘಾಲ್ನ್ 'ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್' ಕರ್ನ್ ತೊಂಡಾಕ್ ಮುಸ್ಚೆಂ. ಕಾತ್ ನಿತಳ್ ಜಾವ್ನ್ ಗೊರ್ಸಾಣ್ ಯೆತಾ.
- **ಮುಂಬ್ರಾಚಿ ಖತಾಂ:** ಟೊಮೆಟೊ ರೊಸಾಕ್ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿ ಭರ್ಸುನ್ ಮುಸ್ಚೆಂ, ಅರ್ಧ್ಯಾ ಘಂಟ್ಯಾ ನಂತರ್ ಧುಂವ್ಚೆಂ, ಸದಾಂ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಸೊಭಾಯ್ ವೃದ್ಧಿ ಜಾತಾ ಆನಿ ಖತಾಂ ಕ್ರಮೇಣ್ ಮಾಯಾಕ್ ಜಾತಾತ್.
- **ರಗಾತ್ ಶುದ್ಧ್ ಆನಿ ವೃದ್ಧಿ** ಟೊಮೆಟೊ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಜೀವ್‌ಸತ್ವ್ ಧಾರಾಳ್ ಮೆಳೊನ್ ವೊಂಟ್ ಸುಕಾನಾಂತ್ ಆನಿ ಫುಟನಾಂತ್. ಸಕಾಳಿಂಚೆಂ ಏಕ್ ಟೊಮೆಟೊ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ತೀನ್ ಮಹಿನ್ಯಾಂ ನಂತರ್ ರಗಾತ್ ನಿತಳ್ತಾ ಆನಿ ವೃದ್ಧಿ ಜಾತಾ. ಮೂತಾಂತ್ ಖಂಚೊಯ್ ದೋಷ್ ಉರಾನಾ.
- **ಅನ್ನಿಟೆಕ್ ಸಂಬಂದ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯೊ ಸರ್ವ್ ಪಿಡಾ:** ಏಕ್ ವಾಟ್ಲಿ ತಾಜಾ ರೊಸಾಕ್ ಏಕ್ ಚಿಮ್ಟಿ ಮೀಟ್ ಆನಿ ಇಲ್ಲೊ ಮಿರ್‍ಯಾ ಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್ ಸಕಾಳಿಂಚೆಂ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಮುರಾಸಣ್, ಆಳ್ಸಾಯ್, ಅಜೀರ್ಣ್, ಹಳ್ದುವೊ ರೋಗ್ ಆನಿ ಸರ್ವ್ ಪಿಡಾ ನಿವಾರಣ್ ಜಾತಾತ್.
- ಟೊಮೆಟ್ಯಾ ರೊಸಾಕ್ ಸಾಕರ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ **ಮಾನಸಿಕ್ ಆನಿ ಕುಡಿಚಿ ಮುರಾಸಣ್** ಪಯ್ಸ್ ವೆತಾ.
- **ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್:** ಟೊಮೆಟ್ಯಾ ರೊಸಾಕ್ ಮೀಟ್, ಮಿರ್‍ಯಾಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್ ಖಾಲಿ ಪೊಟಾಕ್ ಸದಾಂ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.
- ಏಕ್ ವಡ್ಲೊ ಟೊಮೆಟೊ ಕಾತರ್ನ್ ತಾಕಾ ಮುಸುಂಬಿ ಆನಿ ಮ್ಹೊಂವ್ ಘಾಲ್ನ್ ಜ್ಯೂಸ್ ಕರ್ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ **ವಿಶೇಸ್ ಸಕತ್** ಲಾಭ್ತಾ. ಸಕಾಳಿಂಚಾ ವಾಕಿಂಗ್ ಆನಿ ವ್ಯಾಯಾಮಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹೆಂ ಏಕ್ ಉತ್ತಮ್ ಸಕತ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ ಪೀವನ್.





101. ತವ್ಶೆಂ

: ಮುಳ್ಳು ಸೌತೆಕಾಯಿ	ಹಿಂ	:	ಕಾಕ್‌ಡಿ
: ಸುಕಾಸ	ಮ	:	ಕಕ್ಕಿರಿ
: Cucumber	ವೈ	:	Cucumis sativus

ಚ್ಯಾಯ್ ಕಾಳಾರ್ ತೊಟಾಂ-ಮಜಲಾಂನಿ ಸುಲಭಾಯೆನ್ ಕರ್ಯೆತ್ ಜಾಲ್ಲಿ ರಾಂದ್ವಯ್ ತ್ತೆಂ. ತಾನ್ ಬಾಗಯ್ತಾ, ಜಿವೆಂ ಖಾಂವ್ಕ್ ಎಕ್ದಮ್ ಬರೆಂ. ಹಾಂತುಂ ಉದ್ಕಾಂಶ್ ರಾಳ್. ಹಾಚೆಂ ಮಾಂಡಾಸ್, ಕ್ಯಾಂಡಿ, ಪಳೆ, ಬರ್ಫಿ, ವಡೆ, ಹಲ್ವಾ, ವೋರ್‍ನ್ ಂಕ್ ವಾಪಾರ್ತಾತ್.

ತ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ಕಾತಿಚೊ ಪರ್ಜಳ್: ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ರೋಸ್, ಅರ್ಧೆಂ ಕುಲೆರ್ ಗಂದಾಪಿಟೊ, ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಗುಲೊಬ್ ಉದಾಕ್ (ರೋಸ್‌ವಾಟರ್) ಭರ್ಸುನ್ ಗೊಮ್ಟ್ಯಾಕ್, ತೊಂಡಾಕ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಸೊಭಾಯ್ ವಾಡ್ತಾ. ಚಡಿತ್ ಉದ್ಕಾ ಅಂಶ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಪುರಾಸಣ್ ಜಾತಾನಾ ಏಕ್ ತವ್ಶೆಂ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಪುರಾಸಣ್ ಮಾಯಾಕ್. ನಂಜಿ ಕಾಡ್ತಾ. ಕಾತಿ ಪಿಡೆಕ್ ಬರೆಂ ವಕಾತ್. ತವ್ಶ್ಯಾಚಿ ಚಾಲ್ ಲಿಂಬ್ಯಾಚ್ಯಾ ಸಾಲಿ ಸಾಂಗಾತಾ ವಾಟುನ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಾತ್ ಪರ್ಜಳ್ತಾ.

ತೊಂಡಾರ್ ಕಾಳಿಂ ಖತಾಂ ಅಸ್ಲ್ಯಾರ್ ತೀನ್ ಕುಲೆರಾಂ ರೋಸ್, ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ಚಣ್ಯಾಂ ಪೀಟ್, ಧಂಯ್ ಭರ್ಸುನ್ 'ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್' ಕರ್ನ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಉಣೆಂ ಜಾಂವ್ಕ್, ಮೊಟಾಯ್ ಉಣೆ ಕರುಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ಜಿರ್ವಣೆ ಸಕತ್ ವಾಡವ್ನ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಡಾಯ್ತಾ. ಕುಡಿಂತ್ ಉದ್ಕಾ ಅಂಶ್ ಚಡಯ್ತಾ. **ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ರಗ್ತಾದಾಬ್** ನಿಯಂತ್ರಣಾರ್ ದವರ್ತಾ.

ಮುತಾಂತ್ ಹುಲಪ್, ಮುಳ್ವಾದ್ ನಿವಾರಣ್ ಕರ್ತಾ. ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ರೊಸಾಕ್ ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ಗೊಡಾ ಪಿಟೊ, ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಕನ್ಪಿರ್‌ಬಾಜ್ಯೆ ರೋಸ್, ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ.

ಮುತಾಚೆ ತೊಂದ್ರೆ ತವ್ಶ್ಯಾಚ್ಯಾ ಬಿಯಾಂಚೊ ಮೊಯಿ, ಹಳ್ದಿ ಪಿಟೊ, ಜೇಷ್ಟಮಧು ಸಮಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಭರ್ಸುನ್ ವಾಟುನ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ. ಉದ್ಕಾಚೊ, ಸೋಡಿಯಂಚೊ ಅಂಶ್ ಚಡ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಮೂತ್ ಸರಾಗ್ ವಚೊಂಕ್ ಸಲೀಸ್. ರಗ್ತಾ ಒತ್ತಡ್ ದೆಂವಂವ್ಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.

ಜಿರ್ವಣ್: ತವ್ಶೆಂ ಕಾತಿ ಸಮೇತ್ ಕಾತರ್ನ್ ಮಿರ್ಯಾ ಪಿಟೊ ಶೆಣಾವ್ನ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಜಿರ್ವಣ್ ಚಡ್ತಾ.

- **ಹಾಡಾಂಚ್ಯಾ ಘಟಾಯೆಕ್** ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ', ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಪೊಟಾಶಿಯಂ ಧಾರಾಳ್ ಆಸಾ. 100 ಗ್ರಾಂ ತವ್ಯಾಂತ್ 147 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ಪೊಟಾಶಿಯಂ ಆಸಾ.
- **ಗಾಂಟಿ ದೂಕ್** ಚಾರ್ ಚ್ಮಾ ಕುಲೆರಾಂ ತವ್ಯಾ ರೋಸ್, ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರೋಸ್, ತೀನ್ ಕುಲೆರಾಂ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ರೋಸ್, ದೋನ್ ಚ್ಮಾ ಕುಲೆರಾಂ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ. **ತಕ್ಲಿ ಫಡಾಫಡ್** ಧಾಂವ್ಡಾಯ್ತಾ.
- **ಕಿಡ್ನಿ ಫಾತರ್:** ಏಕ್ ಕೊಪ್ ತವ್ಯಾಚ್ಯಾ ರೊಸಾಕ್ ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ತುಳ್ಸಿ ರೋಸ್, ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ತಕ್ಲಿ ಫಡಾಫಡ್ (ಮೈಗ್ರೇನ್)** ಸಮಪ್ರಮಾಣಾರ್ ತವ್ಯೆಂ ಆನಿ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ರೋಸ್ ಭರ್ಸುನ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ತಕ್ಲಿ ಫಡಾಫಡ್ (ಮೈಗ್ರೇನ್) ಉಣಿ ಜಾತಾ.
- **ಉದ್ಕಾಡೆಂತ್ ರಗಾತ್** ವೆಚ್ಯಾಕ್ ಏಕ್ ಚ್ಮಾ ಕುಲೆರ್ ತವ್ಯಾ್ಯ, ಮುಳ್ಯಾ, ವೊಡ್ತಾಲಾಂವ್ ಆನಿ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಉದ್ಕಾಡೆಂತ್ ರಗಾತ್ ವೆಚೆಂ ರಾವ್ತಾ.
- **ದೊಳ್ಯಾಂ ಸಕಯ್ಲ್ ಕಾಳ್ಬಾಣ್** ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ತವ್ಯಾಚೆ ಕುಡ್ಕೆ ರಾತಿಂ ನಿದ್ತಾನಾ ಅರ್ಧೆಂ ವೊರ್ ದೊಳ್ಯಾಂ ವಯ್ರ್ ದವರ್ಚೆ. ದೊಳ್ಯಾಂಚಿ ಸೊಭಾಯ್ ಚಡ್ತಾ.
- **ಕಠಿಣ್ ವೊತಾಂತ್ ಥಾವ್ನ್ ತೊಂಡ್ ಕಾಳೆಂ** ಜಾಂವ್ಚೆಂ ರಾವಂವ್ಕ ಥಂಡ್ ಉದ್ಕಾನ್ ತೊಂಡ್ ಧುವ್ನ್ ತವ್ಯಾ್ಯ ಕುಡ್ಕ್ಯಾಂತ್ ಮಾಲಿಶ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಪರ್ಜಳ್, ಕಾಂತಿ ಚಡಯ್ತಾ. ವೊತಾಕ್ ವಚೊನ್ ಕಾಳೆಂ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಮುಖಮಳ್ ನಿತಳ್ತಾ.
- **ಉದ್ಕಾಡೆಂತ್ ರಗತ್ ವೆಚೆಂ:** ಸಾಲಿಂತ್ ನಾರ್ ಅಂಶ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಉದ್ಕಾಡೆಂತ್ ರಗತ್ ವೆಚೆಂ ಉಣೆಂ ಜಾಂವ್ಕ ಸಾಲಿ ಸಮೇತ್ ವಾಪಾರ್ಯೆತ್. ಅನ್ನಿಟೆಂತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ **ವಿಕಾಳ್ ಅಂಶ್** ಕಾಡ್ನ್ ವ್ಹಡ್ಲ್ಯಾ್ಯ ಅನ್ನಿಟೆಚೆಂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ ಆಡಾಯ್ತಾ ಆನಿ ರಕ್ಷಣ್ ದಿತಾ.



102. ತಾಯ್ಕುಳೊ

ಕ	: ತಗಚೆ ಗಿಡ	ಹಿಂ	: ಕಾಕುಂಟ, ಚಕ್ವಾದ್
ಸಂ	: ಚಕ್ರಮರ್ದ	ಮ	: ತಕರ
ತು	: ತಜಂಕ್	ಇಂ	: Foetid cassia
ವೈ	: Cassia tora		

ಹೆಂ ಝುಡ್ ಪಾವ್ಸಿಲ್ಯಾ ದಿಸಾಂನಿಂ ರಸ್ತ್ಯಾ್ಯ ದೆಗಾಂನಿ ಧಾರಾಳ್ ವಾಡ್ತಾ. ಹಳ್ದುವಿ ಫುಲಾಂ ಆನಿ ಲ್ಹಾನ್ ಸಾಂಗೊ ಜಾತಾ. ಮೆತ್ಯೆಬರಿ ಬಿಯೊ 10–15 ಸಾಂಗೊ ಪುಟೊನ್



ತ್ರಾತ್. ತಾಯ್ಚುಳೊ ಆನಿ ಭಿಕ್ಣಾಂ ಘಾಲ್ನ್ ಕೆಲ್ಲೆಂ ನಿಸ್ತೆಂ ವರ್ಸಾಕ್ 1 –2 ಪಾಟ್ಟಿಂ ಂವ್ಚೆಂ. ತಾಯ್ಚುಳ್ಯಾಚೆಂ ನಿಸ್ತೆಂ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಪೊಟಾಕ್ ಗೆಲ್ಲಿ ಕಸಲಿಯ್ ವಿಕಾಳ್ ವಸ್ತ್ ಸ್ ಕರ್ತಾ ಆನಿ ರಾತ್ಚಿ ದೀಷ್ಟ್ ಉಣಿ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.

ತ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

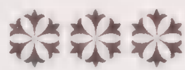
ಸುತ್ತುರ್ ಕೀಡ್ (ರಿಂಗ್ ವರ್ಮ್): ಖೊಲೆ, ತುಳ್ಸಿ ಆನಿ ಪಿಯಾವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಝುರವ್ನ್ ಪುಸ್ಚೆಂ. ಎಕ್ಸಿಮಾ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ 48 ದೀಸ್ ರೋಸ್ ಪಿಯೆ ಆನಿ ಬಿಯಾಂಚೊ ಪೇಸ್ಟ್ ಪುಸ್ಚೊ. **ಅಲರ್ಜಿಚಿ ಸುಜ್** : ಖೊಲ್ಯಾಂಚೊ ಗಂಧ್, ಹಳದ್ ಘಾಲ್ನ್ ಪುಸ್ಚೊ.

ತಕ್ಲಿ ಘುಂವ್ಚಿ, ವೋಂಕ್, ಪುರಾಸಣ್ : ಹಾಚ್ಯಾ ಬಿಯಾಂಚಿ ಕಾಫಿ ಕರ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚಿ. ಕುಡಿಕ್ ಉಲ್ಲಾಸ್ ದಿತಾ.

ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್ ಜಾಂವ್ಚೊ (ಸೆಳೆತ ರೋಗ) ತಾಪ್, ಖೊಂಕ್ಲಿ, ನಿತ್ರಾಣ್: ಹಾಕಾ ಬಿಯಾಂಚಿ ಕಾಫಿ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ. ಶಿರಾಂಚಿ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್, ದುಮ್ಚಿ ಚಡ್ ಖಾವ್ನ್ ಯೆಂವ್ಚಿ ತಕ್ಲಿ ಘುಂವಳ್, ಮತ್ ಚುಕ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಹಿ ಕಾಫಿ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.

ನಂಜಿ ಖಾಂವ್ಚೆಂ: ಬೊಟಾಂ ಮದೆಂ ಪಾವ್ಸಾಂತ್ ಕುಸ್ಲ್ಯಾಬರಿ ಜಾವ್ನ್ ಹುಲ್ಪಂವ್ಚೆಂ, ಖೊರ್ಜುಚೆಂ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಹಾಕಾ ತಾಯ್ಚುಳ್ಯಾ ಪಾಲೊ ಝುರವ್ನ್ ತೂಪಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ಮುಲಾಮಬರಿ ಲೇಪ್ ಕಾಡ್ಚೊ.

ಕಾತ್ ದಾಟ್ ಜಾವ್ನ್ ಫುಟ್ಚಿ, **ಫಡ್ ಖೊರೊಜ್** ಇತ್ಯಾದಿ ಪಾಲ್ಯಾ ಪೇಸ್ಟಾಚೊ ಲೇಪ್ ಕಾಡ್ನ್ ಲಾಂವ್ಚೊ. ಜಾಯ್ ತರ್ ಹಳ್ದಿ ಕುಡ್ಕೊ ಘಾಲ್. ಸಗ್ಳ್ಯಾ ಝುಡಾಚೊ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಕಾತಿ ಪಿಡಾ, ವಿಕಾಳ್ ಜಿವಿ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್, ಹೊ ಕಸಾಯ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ, ಹಳದ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಪುಸ್ಚೊ.



103. ಮೆತ್ಯೆ ಪಾಲೊ

: ಮೆಂತ್ಯ		ಹಿಂ :	ಮೇತಿ
: ಮೆತಿಕಾ		ಮ :	ಉಲುವಾ
: ಮೆತ್ತೆ		ಇಂ :	Fenugreek
: Trigonella foenum graecum			

ತ್ತಾವ್ ಉತ್ತರ್ ಕರ್ನಾಟಕಾಂತ್ ಹಿ ತರ್ಕಾರಿ ಕರ್ತಾತ್. ಸಕ್ಕಡ್ ಥರಾಂಚೊ ಮಾತ್ಯೆಗೂಣ್ ತಾ ತರೀ ಉದಾಕ್ ರಾವನಾಶೆಂ ಪಳೆಜೆ. ಕಾಳಿ ಮಾತಿ ಆನಿ ತಾಂಬ್ಡಿ ಮಾತ್ಯೆಂತ್ ಬೆಳೆಂ ಉತ್ತಮ್ ಜಾತಾ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಮೆತಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸಾಕ್:** ಏಕ್ ಬರೆಂ ವಕತ್ ತಶೆಂಚ್ ಖಾಣ್. ಸದಾಂ ಸಕಾಳಿಂ ಖಾಲಿ ಪೊಟಾಕ್ ಏಕ್ ಕು. ಮೆತಿ ಪಿಟೊ ವ ದೋನ್ ಕು. ಪಾಲ್ಯಾರೋಸ್ ಸೆಂವ್ಲ್ಯಾರ್ ರಗ್ತಾಂತ್ಲಿ ಸಾಕರ್ ವೆಗ್ಗಿಂ ನಿಯಂತ್ರಣಾಕ್ ಯೆತಾ.
- **ಉದ್ಕಾಡೆ ಜಾಲ್ಯಾರ್:** ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಧಂಯ್, ಏಕ್ ಕು. ಭಾಜುನ್ ಪಿಟೊ ಕೆಲ್ಲಿ ಮೆತಿ ಭರುನ್ 3–4 ವೊರಾಂಕ್ ಏಕ್‌ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಹಾತ್ ಪಾಂಯ್ ದುಕಿಕ್:** ಏಕ್ ಕು. ಮೆತಿ ಪಿಟೊ ಉದ್ಕಾಂತ್/ಪಾತಳ್ ದುದಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. **ಪೊಟಾಂತ್ ದೂಕ್, ಪೊಟ್ ಭರೊನ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ :** ಮೆತಿ ಪಾಲ್ಯಾಚೆಂ ನಿಸ್ತೆಂ, ಹುನ್ ಶಿತಾ ಸಂಗಿಂ ಏಕ್ ಕು. ತೂಪ್, ಇಲ್ಲೆಂ ಮೀಟ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ದೂಕ್ ಮಾಯಾಗ್. ನಾ ತರ್ ತೀನ್ ಕು. ಮೆತಿ ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್, ದೋನ್ ಕು. ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಕೆಸೊಳಿ:** ಮೆತ್ಯೆ ಪಾಲೊ ವಾಟುನ್ ಪಟ್ಟಿ ಬಾಂಧ್ಚಿ. ಸುಜ್, ದೂಕ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ.
- **ಉಜ್ಯಾಚಾ ಘಾಯಾಂಕ್:** ಮೆತಿ ಉದ್ಕಾಂತ್ ವಾಟುನ್ ಪಾತಳ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.
- **ಋತುಸ್ರಾವ್ ಜಾತಾನಾ:** ಚೆಡ್ವಾಂಕ್ ಮೆತಿ ಪಿಟೊ ಸದಾಂ ಜೆವ್ಣಾ ಸಂಗಿಂ ಗಳ್ಸಿಲ್ಯಾರ್ ಮ್ಹಯ್ನ್ಯಾಚೆಂ ಸರಾಗ್ ಜಾತಾ. **ಮುತ್ತಾನಾ ಹುಲಪ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್:** ಪೆಜೆ ಸಾಂಗಾತಾ ಏಕ್ ಕು. ಮೆತಿ ಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್ ನೀಸ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ.
- **ಬಾಂಳ್ತಿಂಕ್:** ಸದಾಂಚ್ ಜೆವ್ಣಾಂತ್ ಮೆತ್ಯೆ ಪಿಟೊ ಗಳ್ಸಿಲ್ಯಾರ್ ಸ್ತನಾಂತ್ ದೂದ್ ಚಡ್ತಾ ತಶೆಂಚ್ ಗರ್ಭಾಶಯ್ ವಾಸ್ತವ್ ಸ್ಥಿತೆಕ್ ವಚೊಂಕ್ ಕುಮೊಕ್ ಜಾತಾ. ಮೆತ್ಯೆ ತುಪಾಂತ್ ಭಾಜುನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ದವರ್ಚೊ. ಗೊಂವಾಂ ಪೀಟ್, ಗೊಡ್ ವ ಸಾಕರ್, ಮೆತ್ಯೆ ಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್ ಹಲ್ವ ತಯಾರ್ ಕರ್ನ್ ಬಾಂಳ್ತಿಂಕ್ ದಿಂವ್ಚೊ.
- **ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್:** ರಾತಿಂ 100ಗ್ರಾಂ ಮೆತಿ ಭಿಜತ್ ದವರ್ನ್ ಸಕಾಳಿಂ 100ಗ್ರಾಂ ಮೆತ್ಯೆ ಪಾಲ್ಯಾ ಸಂಗಿಂ ಗಂಧ್ ವಾಟುನ್ ತಕ್ಲೆಕ್ ಪುಸುನ್ ದೋನ್ ಘಂಟೆ ವೇಳ್ ಸೊಡ್ನ್ ಮಾತ್ಯಾರ್ ನ್ಹಾಂವ್ಚೆಂ; ಕೇಸ್ ಉಜ್ವಳ್ತಾತ್.
- **ಮುಂಬ್ರಾಂಕ್:** ಮೆತ್ಯೆ ಪಿಟೊ, ಸುಕ್ಯಾ ಆವಾಳ್ಯಾ ಪಿಟೊ ಸಮಾಸಮ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ಮುಂಬ್ರಾಂಕ್ ದಾಟ್ ಪುಸ್ಚೆಂ, ಏಕ್ ವೊರ್ ಸೊಡ್ನ್ ತೊಂಡ್ ಧುಂವ್ಚೆಂ.
- **ಭುಗ್ಯಾಕ್ ದೂದ್ ಸೊಡಂವ್ಕ್:** ಮೆತಿ ಗಂಧ್ ವಾಟುನ್ ಸ್ತನಾಂಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.
- **ಕಾಳ್ಜಾ ಪಿಡಾ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾಂನಿ** ಮೆತಿ ಖಾಣಾಂತ್ ವಾಪರ್ಚಿ.
- **ನ್ಹಾಂವ್ಚೊ ಪಿಟೊ:** ಮೂಗ್, ತಾಂಬ್ಡಿ ದಾಳ್, ಮೆತಿ ಸಮಾಸಮ್ ಘೆವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ಶಿಕಾಯ್ ಘಾಲ್ಯೆತ್. ನ್ಹಾತಾನಾ ಗಳ್ಸಿಲ್ಯಾರ್ ಆಂಗಾರ್ ಫಡ್, ತಾಂಬ್ಡೆ ಪಡ್ಚೆಂ ನಿವಾರ್ತಾ, ಕೆಸಾಂಕ್ ಬರೆಂ.





104. ಮುಳೊ

	:	ಮೂಲಂಗಿ	ಹಿಂ	:	ಮೂಲಿ
	:	ಮೂಲಕ	ಮ	:	ಮುಳ್ಳಂಗಿ
	:	white raddish	ವೈ	:	Raphanus sativus

ಂ ಝುಡ್ ಕ್ಯಾರೆಟಾ ಬರಿ ಕಾಂದೊ ಧರ್ಣಿ ಪಂದಾ. ಧವ್ಯಾ ಆನಿ ತಾಂಬ್ಡ್ಯಾ ಂಗಾನ್ ಆಸ್ತಾ. ಧರ್ಣಿ ವಯ್ರ್ ಏಕ್ ಫುಟ್ ವಾಡ್ತಾ. ಫುಲಾಂ ಧವಿಂ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಂದೊ ಏಕ್ ಫುಟ್ ಲಾಂಬ್ ವಾಡ್ತಾ. ಹಾಚೆ ಪಾಲೆ ತರ್ಕಾರಿ ಜಾವ್ನ್ ಉಪ್ಯೊಗ್ ರ್ಯೆತ್. ತಾಚೊ ಪಾಲೊ, ಬಿಯೊ, ಫುಲಾಂ, ಕಾಂದೊ ಜಿವೊ ಸಲಾದ್ ಕರ್ನ್ ಲ್ಯಾರ್ ಸಬಾರ್ ಜೀವಸತ್ವ್ ಹಾಂತುಂ ಮೆಳ್ತಾತ್.

ಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೊಗ್:

ಹಾಚೊ ರೋಸ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾನ್ **ಬಾಂದ್‌ಲ್ಲೆಂ ಮೂತ್** ಸುಟ್ತಾ. **ಉದ್ಕಾಡೆ ಜಾಲ್ಯಾರ್** ಪಾಲೆ ಉಕಡ್ನ್ ಕಸಾಯ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ.

ಮುಳ್ವಾದಿಕ್: ಕಾಂದೊ ಉಕಡ್ನ್ ಜಿವ್ಯಾ ತಿಳಾ ಸಾಂಗಾತಾ ವಾಟುನ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ. ತಾಪಾಕ್ ಕಾಂದ್ಯಾಚೊ ಕಸಾಯ್ ಸೆಂವ್ಚೊ.

ಖೊಂಕ್ಲೆಕ್ ಫುಲಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಘೆಂವ್ಚೊ. ಜಿವೊ ಮುಳೊ ಕಾಂತುನ್ ತಾಕಾ ಮೀಟ್, ಲಿಂಬೊ ಭರ್ಸುನ್ ಖಾಂವ್ಚೊ.

ಹಳ್ದುವ್ಯಾ ತಾಪಾಕ್ 30ml ಮುಳ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿವ್ಯೆತ್ ಯಾ ಸಲಾದ್ ಕರ್ನ್ ಸೆವ್ಯೆತ್. ಪಾಲೆ ರಾಂದ್ವಯ್ ಬಾಜಿ ಕರ್ನ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬರೆಂ. ಪಾಂಚ್ ಭಾಗ್ ಮುಳ್ಯಾಚ್ಯಾ ರೋಸಾಕ್, ಏಕ್ ಭಾಗ್ ಲಿಂಬ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಭರ್ಸುನ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ದಿಂವ್ಚೊ.

ತರ್ನ್ಯಾ ಮುಳ್ಯಾಕ್ ಮಿರ್ಯಾಪಿಟೊ, ಮೀಟ್, ಲಿಂಬೊ ಭರ್ಸುನ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ದೀಷ್ಟ್ ವೃದ್ಧಿ ಆನಿ ಹಳ್ದುವೊ ರೋಗ್, **ಅಜೀರ್ಣ್, ಉದ್ಕಾಡೆ ಫಟ್** ಜಾಲ್ಲೆಂ ನಿವಾರ್ತಾ.

ಪೊಟಾಂತ್ಲೆ ಫಡ್: ಬಿಯಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ಸೆಂವ್ಚೊ.

ನಿಸ್ತೆಂ ಯಾ ಸಲಾದ್ ಲಿವರಾಕ್, **ಪಿಂತಾಕೋಶ್ ತೊಂದ್ರ್ಯಾಂಕ್** ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.

ನೀದ್ ನಾತ್ಲ್ಯಾಂಕ್, ತಕ್ಲಿ ಫಡಾಫಡ್ ಆನಿ ನಿರಂತರ್ ಪಾತಳ್ ಉದ್ಕಾಡೆ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾಕ್ ಮುಳೊ ವಾಪಾರ್ಚೊ.

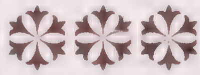
ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ತಾಜಾ ರೋಸ್, ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ **ಸಕತ್ ಆನಿ ಉಲ್ಲಾಸ್** ಪಾಟಿಂ ಯೆತಾ.

- ಜಿವ್ಯೊ ಮುಳ್ಯಾ ಸಾಲಿ ಚಟ್ನಿ ಕರ್ನ್ ಜೆವ್ಲ್ಯಾರ್ **ಮುಳ್ವಾದ್** ಉಣಿ ಜಾತಾ. ಮುತಾಚಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್, ಮುಳ್ವಾದಿಕ್ ಹಾಚೆ ಕಾಂದೆ ನಿಸ್ತೆಂ ವಾ ಸಲಾದ್ ಕರ್ನ್ ಖಾಂವ್ಚೆಂ.
- ಮುಳೊ ಆನಿ ಮೀಟ್ ವಾಟುನ್ **ಇಚ್ಚು ಚಾಬ್**ಲ್ಲೆಕಡೆ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ವೀಕ್ ಚಡ್ನಾಸ್ತಾಂ ಹುಲಪ್ ರಾವ್ತಾ.
- **ಮುಳೊ ಹಲ್ವಾ:** ಅರ್ಧೆಂ ಲೀ. ದೂದ್, ಅರ್ಧೊ ಕೆಜಿ ಮುಳೊ, ಸಾಕರ್ 200 ಗ್ರಾಂ, ತೂಪ್ 4 ಚ್ಚಾ ಕುಲೆರಾಂ, ಏಕ್ ಎಳೊ ಆನಿ ಮೊಯ್.

ವಿಧಾನ್:

- ದೂದ್ ಬಾಣಲ್ಯಾಂತ್ ಖತ್ಕತಾವ್ನ್ ತಾಕಾ ಕಾಂತ್‌ಲ್ಲೊ ಮುಳೊ ಘಾಲ್. ಪಾಂಚ್ ಮಿನುಟಾಂ ಉಕಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸಾಕರ್ ಭರ್ಸಿ. ಚಾಳ್ನ್ ರಾವ್. ಮೇಲ್ ಅಡಿ ಸುಟ್ತಾನಾ ತೂಪ್ ಭರ್ಸಿ. ಭಾಜ್‌ಲ್ಲೆ ಮೊಯಿ, ಎಳೊ ಘಾಲ್ನ್ ತೂಪ್ ಸಾರಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಬೊಶ್ಯೆಕ್ ಘಾಲ್. ನಿವ್ತಾನಾ ಕಾತರ್. ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬೋವ್ ಉತ್ತಮ್.

ಪ್ರಮಾಣ್: ಜ್ಯೂಸ್ 10-20ml, ಕಸಾಯ್ 50-100ml



105. ಬೆಂಡಾಂ

ಕ	:	ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ	ಹಿಂ	:	ಒಕ್ರ
ಸಂ	:	ಕಸ್ತೂರಿ ಲತಿಕಾ	ಮ	:	ವೆಂಡಕ್ಕ್ಯಾ
ಇಂ	:	Lady's finger	ವೈ	:	Abelmoschus esculentus

ಹೆಂ ಏಕ್ ವಾರ್ಷಿಕ್ ಝುಡ್, ದೋನ್ ಮೀ. ಉಂಚಾಯೆಕ್ ವಾಡ್ಚೆ ತಸಲೆಂ ತರ್ಕಾರಿಚೆಂ ಝುಡ್. ಪಾಲೆ ದರಗ್ ಆನಿ ಲಾಂಬ್ ದೆಂಟಾಚೆ. ಫುಲ್ ಹಳ್ದುವೆಂ ರಂಗ್. ಗರ್ಮಿ ಜಾಗ್ಯಾಂನಿ ಚಡ್ತಾವ್ ಹಾಚಿ ಕೃಷಿ. ಕರಾವಳ್ ಪ್ರದೇಶಾಂತ್ ವಾಡ್ತಾ. ಬೆಂಡಾಂ ಗಾಂವಾಂತ್ ಸದಾಂ ವಾಪರ್ಚಿ ತರ್ಕಾರಿ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಲೊಕಾಕ್ ಬರಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಆಸಾ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- ತರ್ನಿಂ ಬೆಂಡಾಂ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ **ಕುಡಿಕ್ ಥಂಡಾಯ್**. ಹಾಗ್ಣೆಕಡೆ ಆನಿ ಪೊಟಾಂತ್ **ಹುಲಪ್ ನಿವಾರ್ತಾ**. ಬೆಂಡಾಂ ಉಕಡ್ನ್ ಮೀಟ್ ಘಾಲ್ನ್ ನಿಸ್ತೆಂ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಗರ್ಮಿ ನಿವಾರಕ್**, ಬೆಂಡಾಂ ಉಕಡ್ನ್ ಧಂಯ್, ಮೀಟ್, ಮಿರ್ಯಾ ಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ. ವಾಯಾಕ್ ಆನಿ ಕಠಿಣ್ ಪೊಟ್ಕ್ಯಾಣೆಕ್ ಬೆಂಡಾಂ ಬರಿಂ. ನಿಯಮಿತ್ ರಿತಿನ್ ಬೆಂಡಾಂ ವಾಪರ್ಲ್ಯಾರ್ **ಅನ್ಕಿಟಚಿ ದೂಕ್** ಆಡಾಯ್ತಾ.



- **ಮೊರ್ಲುಕ್ ಪಿಡಾ,** ಮಸ್ಕುಲಾಂಚೆ ವೋಡ್, ಕಾಂಪ್ ಯೆಂವ್ಚಿ ಆಡಾಯ್ತಾ.
- **ನ್ಯುಮೊನಿಯಾ, ಮುತಾಚೆ ತೊಂದ್ರೆ,** ಕಾಳ್ಜಾಪಿಡಾ ಆನಿ ಕ್ಷಯ್(ಟಿಬಿ) ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಚಡ್ ವಾಪರ್ಚೆಂ.
- ಪಾಲೆ ಊಬ್ ಕರ್ನ್ **ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್** ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಹರ್ದ್ಯಾರ್ ದವರ್ಚೆಂ ಆನಿ ಘುಲಾಂಚಿ ಚ್ಹಾ ಕರ್ನ್ ಮ್ಹೊಂವಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಪಿಯೆಂವ್ಚಿ.
- **ಲೈಂಗಿಕ್** ವಿಶ್ವೆ ಧುಂವ್ಕ್ ಪಾಳಾಂ ಫಾಲ್ನ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ವಾಪಾರ್ಚೊ.
- ತರ್ನಿಂ ಬೆಂಡಾಂ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ **ಋತುಸ್ರಾವಾಚೆ ತೊಂದ್ರೆ** ನಿವಾರ್ತಾ. **ಧವೆಂ ವೆಚ್ಯಾಕ್** ಶೆಂಬೊರ್ ಗ್ರಾಂ, ತರ್ನಿಂ ಬೆಂಡಾಂ ಖೊಡೆ ಸಾಕರ್ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಯಾ ತೀನ್ ಹಪ್ತೆ ಖಾಲಿ ಪೊಟಾಕ್ ಸಕಾಳಿಂ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಕಾಳ್ಜಾಪಿಡೆಕ್** ಹಾಚ್ಯೊ ಬಿಯೊ ರೋಸ್ಟ್ ಕರ್ನ್ ತಾಚಿ ಚ್ಹಾ ಕರ್ನ್ 4–5 ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಚಿ.
- ತರ್ನಿಂ ಬೆಂಡಾಂ ಖೆಲ್ಯಾರ್ **ಡಯಾಬಿಟಿಸ್** ಪಿಡೆಕ್ ಬರಿಂ. ಆದ್ಲ್ಯಾ ರಾತಿಂ ಕಾತರ್ನ್ ಏಕ್ ಲೊಟೊ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಫಾಲ್ನ್ ಧಾಂಪುನ್ ದವ್ರುನ್ ದುಸ್ರ್ಯಾದಿಸಾ ಸಕಾಳಿಂ ತೆಂ ಉದಾಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ತರ್ನಿಂ ಬೆಂಡಾಂ **ಟಿ.ಬಿ.** ಪಿಡೆಕ್ ಬೋವ್ ಬರೆಂ ವಕಾತ್.
- **ಮುಳ್ವಾದಿಕ್** ಪಾಳಾಂ ಧಾಡಾವ್ನ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ. ರಗಾತ್ ಚಡಯ್ತಾ, **ಪೀಂತ್ ದೆಂವಯ್ತಾ.** ಬಿಯಾಂಚೆಂ ತೇಲ್ **ರಾಂದ್ಪಾಕ್** ವಾಪಾರ್ತಾತ್.
- **ಖೊಂಕ್ಲಿ, ಶೆಳ್:** ದುದಾಂತ್ ಬೆಂಡಾಂ ಉಕಡ್ನ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ. ಬೆಂಡಾಂ ಭಾಜುನ್ ಮಿರಿಯಾ ಆನಿ ಸುಂಟ್ ಪಿಟೊ, ಮೀಟ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸೆಂವ್ಚೊ. **ಹಳ್ದುವೊ ರೋಗ್** ಆನಿ **ಉದ್ಕಾಡೆಂತ್ ರಗತ್** ವೆತೆಲ್ಯಾಂಕ್ ಬೆಂಡಾಚೆಂ ನಿಸ್ತೆಂ ಉತ್ತಮ್ ವಕತ್.
- **ಗಾಂಟಿ ದುಕಿಕ್** ಬೆಂಡಾಂಚೆ ಮೂಳ್ ಕಾತರ್ನ್ ತೆಲಾಂತ್ ಭಾಜುನ್ ಹಾಕಾ ಹಳ್ದಿ ಪಿಟೊ, ಮಿರ್ಸಾಂಗ್, ಆಮ್ಸಾಣ್ ಮೀಟ್ ಆನಿ ಮೆತಿ ಪಾಲೊ ಭರ್ಸುನ್ ಸೆಂವ್ಚೊ.
- **ದೊಳ್ಯಾಂಚಿ ದೀಶ್ಟ್** ವೃದ್ಧಿ ಕರ್ತಾ ಆನಿ **ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್** ಭಾಯ್ರ್ ಘಾಲುಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ನಾರ್ ಅಂಶ್ ಕುಡಿಂತ್ಲೆಂ ರಗ್ತಾಂಶ್, ನಿಯಂತ್ರಣಾರ್ ದವರ್ತಾ.



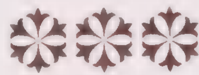
106. ರಾನಾ ಕನ್ಪಿರ್

: ಕಾಡು ಕೊತ್ತಂಬರಿ		ಹಿಂ :	ಬನ್‌ದನಿಯಾ
ತೆಂ :	ಬನ್‌ದನಿಯಾ	ಮ :	ವೈಲ್‌ಚುಳ್ಳಿ
ಇಂ :	Maxican coriander	ವೈ :	Eryngium foetidum

ಹಿಂ ಲ್ಹಾನ್ ಝುಡಾಂ ರಾನಾಚಾ ದೆಗಾಂನಿ, ಘಾಟಾ ತೆವ್ಹಿನ್ ಮೆಳ್ತಾತ್ ಆನಿ ಕನ್ಪಿರೆಚೊ ಪರ್ಮಳ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹಾಕಾ 'ಕಾಡು ಕೊತ್ತಂಬರಿ' ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಉದ್ಕಾಶೆಳ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಜ್ಹೂನ್ ಜಾತಾನಾ ಹಾಚಾ ಮಧ್ಲ್ಯಾನ್ ಏಕ್ ಕಾಡಿಯೆಬರಿ ವಯ್ರ್ ಯೇವ್ನ್ ತಾಚಿಂ ಫುಲಾಂ/ಬಿಯೊ ಜಾತಾತ್. ವೃತ್ತಾಕಾರಾನ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಝುಡಾಕ್ 7–8 ಪಾಕ್ಳ್ಯೊ/ಖೊಲೆ ಆಸಾತ್. ತೆ ಭಾರಿಚ್ ಪರ್ಮಳಿಕ್. ಕನ್ಪಿರ್ ಮೆಳಾನಾತ್ಲೆ ಕಡೆ ಹೊ ಪಾಲೊ ಉಪಯೋಗ್ಸಿತಾತ್ ಆನಿ ಥೊಡಿಂ ಶಿತ್ ಕರ್ತಾನಾ ಪರ್ಮಳಾಕ್ ಭರ್ಸಿತಾತ್. ಪೊಳಿಯೆಕ್ ತಾಂದುಳ್ ವಾಟ್ತಾನಾ ವಾಪರ್ತಾತ್.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಕಾಳ್ಜಾ ಆನಿ ಶಿರಾಂ ಸಂಬಂಧಿ** ಪಿಡೆಂಕ್ ಪರಿಣಾಮ್‌ಕಾರಿ ಮ್ಹಣ್ ಕಳೊನ್ ಆಯ್ಲಾಂ. **ಮೋತ್ ಚುಕ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್** ಹಾಚೊ ಘಾಟ್ ನಾಕಾಕಡೆ ದೀಜಾಯ್.
- **ಸುಜ್ ಉಣೆ ಕರುಂಕ್** ಹಾಚೊ ಪೇಸ್ಟ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. **ಅಜಿರ್ಣಾಚೆ ಪೊಟ್ಟ್ಯಾಕ್‌ಕ್** ಹ್ಯಾ ಪಾಲ್ಯಾಂಚಿ ಚೆಟ್ನಿ ವಾಪರ್ಚಿ. ಚೆಟ್ನಿ ಬೋವ್ ರುಚಿಕ್.
- **ಘಾಯ್ ಜಾವ್ನ್ ಸುಜ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾಕ್** ಜಿವ್ಯಾ ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ (ಬಾವವ್ನ್) ಹುನ್ ಆಸ್ತಾನಾಂಚ್ ಪಟ್ಟಿ ಬಾಂಧ್ಚಿ ದೂಕ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ. ಮಾಸ್ ರಾಂದ್ತಾನಾ, ಹಾಚೊ ಧಾರಾಳ್ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಬೋವ್ ಬರೊ.



107. ವೊಡ್ತಾಲಾಂವ್

ಕ : ಪುದಿನ — ಇಂ : Garden Mint
ಮ : ಪುದೀನ — ವೈ : Mentha arvensis

ವೊಡ್ತಾಲಾಂವ್ ಉದಾಕ್ ಆಸ್ಲೆ ಕಡೆನ್ ಪುಷ್ಕಳ್ ವಾಡ್ತಾ. 'ಮೆಂತಾ' ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ 'ಉದ್ಕಾಚಿ ದೇವಿ' ಮ್ಹಣ್ ಅರ್ಥ್. ಹೆಂ ಖಾಣ್, ವಕತ್, ಸೊಭಾಯೆಕ್, ಪೀವನ್ ಜಾವ್ನ್ ವಾಪರ್ತಾತ್. ಹಾಂತುಂ ಜಪಾನೀಸ್ ಮಿಂಟ್, ಪೆಪ್ಪರ್ ಮಿಂಟ್, ಸ್ಪಿಯರ್ ಆನಿ ಬರ್ಗಾಮಾಟ್ ಪುದೀನ ಮ್ಹಳ್ಳೆ ಪ್ರಬೇಧ್ ಆಸಾತ್. ಜೆವ್ಣಾಂತ್ ಜೀರ್ವಣೆ ಸಕತ್ ವಾಡಂವ್ಚ್ಯಾಕ್ ಹೆಂ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ಹಾಂತುಂ ಲೊಂಕ್ಡಾ ಸತ್ವ್ ಆಸಾ. ಚೆಟ್ನಿ, ಶರ್ಬತ್, ಸಲಾದ್, ಪರೋಟ, ಹಾಪೊಳ್, ಚೆಟ್ನಿಪಿಟೊ ಸಬಾರ್ ಥರಾಂನಿ ಹಾಚೊ ರಾಂದ್ಪಾಂತ್ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಜಾತಾ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ವೊಡ್ತಾಲಾಂವ್ ಚಾಬೊನ್ ರೋಸ್ ಥೊಡೊ ವೇಳ್ ಥಂಯ್ಸ್ ಸೊಡ್ಚೊ. ತವಳ್ ತೊಂಡಾಚಿ ಘಾಣ್** ವೆತಾ.



ಜಿರ್ವಣ್, ವಾಯಾಚೆ ಉಪದ್ರಾಕ್ ಆನಿ ಮೊಟಾಯ್ ಜಿರೊಂಕ್ ಬರೆಂ.

- **ಶೆಳ್ ಆನಿ ಖೊಂಕ್ಲಿ :** ವೊಡ್ತಾಲಾಂವಾಚಿ ಚ್ಹಾ ಕರ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚಿಂ. ತಾಪಾಕ್ ಕಸಾಯ್ ಬರೊ. ಹಾಚಿ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಕರ್ನ್ಯ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚಿ.
- **ಅಜೀರ್ಣ್** ಜಾತಾನಾ ರೊಸಾಂತ್ ಆಲ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ.
- **ಮುಂಬ್ರಾಂಕ್ :** ಹಾಚೆ ಖೊಲೆ, ಹಳದ್ ಭರ್ಸುನ್ ತೊಂಡಾಕ್ ಸಾರವ್ನ್ ಅರ್ಧ್ಯಾ ಘಂಟ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಊಬ್ ಉದ್ಕಾನ್ ತೊಂಡ್ ಧುಂವ್ಚೆಂ.
- **ಪೊಟಾಂತ್ ದೂಕ್, ಪೋಟ್ ಭರೊನ್ ಆಯ್ಲೆಬರಿ ಜಾತಾನಾ:** ರೊಸಾಕ್ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್ ಆನಿ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಖಾಂವ್ಚೆಂ. ಜೆವ್ಣಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಥೊಡೆ ಖೊಲೆ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್ **ಕಿಡಿ, ದಂತಾಂಕ್** ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ ಆನಿ **ನಿಜ್ಹ್ಯೊ** ಘಟ್ ಕರ್ತಾ.
- **ತಾಳೊ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್:** ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ಹಾಂತುಂ ಘೊಟ್ ಭರ್ಲ್ಯೊ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ತಾಳೊ ನಿತ್ಳಾತಾ.
- **ಮ್ಹಯ್ನ್ಯಾಚೆಂ ಜಾತಾನಾ** ಪೊಟ್ಕಾಣಿ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಎಕಾ ಹಫ್ತ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕಸಾಯ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ದುಕಿಚಿ ತೀವ್ರತಾ ಉಣಿ ಜಾತಾ. **ಘಾಯ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ** ತವಳ್ ಪಾನಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ವೆಗ್ಗಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.



108. ಹೊನ್‌ಗನಿ ಬಾಜಿ (ಕಂಚಾರಿ)

:	ಹೊನಗೊನೆ	ಹಿಂ :	ಗರುಂಧಿ
ಂ :	ಮತ್ಸಾಕ್ಷಿ	ಮ :	ಮೊನ್ನಂಕಣ್ಣಿ
ಂ :	Dwarf Copper leaf	ವೈ :	Alternanthera sessilis

ಝುಡಾಂ ವಾಲಿ ರುಪಾರ್ ಗಾದ್ಯಾಬಯ್ಲಾಂನಿ, ತಳ್ಯಾ ದೆಗೆಂನಿ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾತ್. ಝುಡಾಚೆ ವಳಕ್ ನಾಸ್ತಾನಾ ಲೋಕ್ ಬೆಂಡುನ್ ಸವರ್ತಾ. ವಾಲ್ ಧರ್ಣಿಕ್ ಲಾಗ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ಪಾಳಾಂ ಪುಟೊನ್ ಚರೊನ್‌ಂಚ್ ಆಸ್ತಾ. ಪಾಲ್ಯಾಂಚಾ ಕಾಕ್ಯೆಂತ್ ಲ್ಹಾನ್ ಕೆಂಡಾ ಭಾಷೆನ್ ಧವಿಂ ಫುಲಾಂ ಆಸ್ತಾತ್. ಪಾಲ್ಯಾಚಿ ಬಾಜಿ ರುಚಿಕ್, ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಪುಷ್ಟಿಕ್ ಆನಿ ಗಾಂಟಿಂಕ್ ಉತ್ತಮ್ ವಕಾತ್.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಪಿಂತಾಚೆ ಉಪದ್ರ್:** ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್ ತೆಲಾಕ್ ಭರ್ಸುನ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ಯ್ ಮಾತ್ಯಾಕ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಬರಿ **ನೀದ್** ಪಡ್ತಾ.

- **ಘಾಯ್** ಜಾಲೊ ತರ್ ರೋಸ್ ಪಿಳ್ಚೊ ಆನಿ ಬಾಜಿ ಸೆಂವ್ಚಿಂ. ಪಾಲೆ ಆರತಿ ಕರ್ಪೂರಾಚ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ವಾಟುನ್ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲೆಂ ಮುಲಾಮ್ ಘಾಯಾಂಕ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಘಾಯ್ ಸುಕ್ತಾತ್.
- ಪಾಳಾಂ ಬೊಕ್ಡೆಚ್ಯಾ ದುದಾಂತ್ ವಾಟುನ್ ನಿತಳ್ ಕರ್ನ್ ಗಾಳ್ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಬಾಂದ್‌ಲ್ಲೆಂ **ಮೂತ್ ಸುಟ್ತಾ.**
- **ದೊಳ್ಯಾಂತ್ ಮಾಂಡ್ಚಿ ಸಾಯ್:** ಪಾಲ್ಯಾ ರೊಸಾಂತ್ ಚಿರ್ಚಿಟ್ ಝುಡಾಚೆಂ ಪಾಳ್ ಝುರವ್ನ್ ದೊಳ್ಯಾಂಕ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ನಿವಾರಣ್ ಜಾತಾ. ದೊಳ್ಯಾಂಚಿ ದೀಷ್ಟ್ ವೃದ್ಧಿ ಜಾಂವ್ಕ್ ಹ್ಯಾ ಝುಡಾಚಿ ಬಾಜಿ ಖಾಂವ್ಚಿ. ಮೀಟ್ ಘಾಲ್ನಾಸ್ತಾಂ ಪಾಲೆ ಉಕ್ಡುನ್ ಲೋಣಿಯೆ ಸಾಂಗಾತಾ 40 ದೀಸ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ **ದೊಳ್ಯಾಂ ಪಿಡಾ** ನಿವಾರ್ಯತ್.
- **ವಾಯಾಚೆ ಸಮಸ್ಯೆ** ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಪಾಲ್ಯಾ/ಝುಡಾಚೊ ಕಸಾಯ್ ಸಕಾಳಿಂ ಆನಿ ರಾತಿಂ ನಿರಾಳ್ ಪೊಟಾಕ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ವಾಯಾಚೆ ತೊಂದ್ರೆ ನಿವಾರಣ್ ಜಾತಾತ್.
- **ಫಡಾಂಕ್** ಝುಡಾಚೊ ಗಂಧ್ ಘಾಯಾಂಕ್ ಬಾಂದ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಿಡಿ ಮರೊನ್ ಘಾಯ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್.
- **ವಿಪ್ರೀತ್ ಖೊಂಕ್ಲಿ:** 4 ಕುಲೆರಾಂ ಹೊನ್‌ಗೊನಿ ಬಾಜ್ಯೆಚೊ ರೋಸ್, 2 ಕುಲೆರ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಹಳ್ತಾಚ್ಯೊ ಗುಳಿಯೊ ಕರ್ನ್ ಸುಕವ್ನ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಗುಳಿಯೊ ಸಕಾಳಿಂ/ಸಾಂಜೆರ್ 3 ದೀಸ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ.
- **ಶೆಳ್, ಖೊಂಕ್ಲೆಕ್** ಮೀಟ್ ನಾಸ್ತಾನಾ ಪಾಲೆ ಉಕ್ಡುನ್ ಯೆಂವ್ಚೊ ರೋಸ್ ಸೆಂವ್ಚೊ **ಸ್ತನಾಂಚೆಂ ದೂದ್** ವೃದ್ಧಿ ಜಾತಾ.
- **ತಾಪ್, ಉಸ್ಮೊಡ್, ಖೊಂಕ್ಲಿ, ಹರ್ಧೆಂ ದುಕಿಕ್** ಪಾಲ್ಯಾಂರೋಸ್ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್, ಲೊಸುಣ್ 1 ಬೊಯ್ ಭಾಜುನ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ದಿಲ್ಯಾರ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ತಾಪಾಕ್ ಉತ್ತೀಮ್ ವಕಾತ್. **ತೊಂಡಾಂತ್ ಫಡ್** ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಹಾಚಿ ಬಾಜಿ ನಿಸ್ತೆಂ ಕರ್ನ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಫಟ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ದರ್ಕಾಲ್:** ಆಂಕ್ರ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್ ನಾಕಾಂತ್ ದೊದೋನ್ ಥೆಂಬೆ ಸೊಡ್ಲ್ಯಾರ್ ದರ್ಕಾಲ್ ಭಾಯ್ರ್ ವಚೊನ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಸಲೀಸ್ ಜಾತಾ. ಸಗ್ಳೆಂ ಝುಡ್ **ಡೈಯಾರಿಯಾ** ನಿವ್ರಾಂವ್ಕ್ ಉಪಯುಕ್ತ್.
- **ಕೇಸ್ ವಾಡೊಂಕ್:** ಪಾಲ್ಯಾಂ ರೋಸ್, ಸಮಪ್ರಮಾಣ್ ನಾರ್ಲಿಲ್ ತೇಲ್ ಭರ್ಸುನ್ ಉದ್ಕಾಚೊ ಅಂಶ್ ವೆತಾವರೇಗ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ತೇಲ್ ಮಾತ್ಯಾಕ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಥಂಡ್ ಆನಿ ನೀದ್ ಪಡೊಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.
- **ಮುಳ್ವಾದಿಕ್** ಪಾಲ್ಯಾಂ ರೋಸ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರೋಸ್, ಸೈಂದವಾ ಮೀಟ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ರಗಾತ್ ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಮುಳ್ವಾದಿಕ್ ಬರೆಂ. ಪಾಂಯಾಂಚೊ ಖಿಳೊ ವಚುಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.





109. ಅಮ್ಮೃತ್‌ವಾಲ್

ಕ : ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿ
ಸಂ : ಗುಡೂಚಿ
ಇಂ : Heart leaved moon seed
ಹಿಂ : ಗಿಲೊಯ್
ಮ : ಚಿಟ್ಟಾಮೃತ
ವೈ : Tinospora cordifolia

ಹಿ ವಾಲ್ ತ್ರಿದೋಷ್ (ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ದರ್ಕಾಲ್) ನಾಸ್ ಕರ್‍ಚಿ ಸಕತ್ ಆಸ್ಚಿ. ಹಾಚೆ ಖೊಲೆ, ವಾಲ್, ಪಾಳಾಂತ್ ವಕ್ತಾಗೂಣ್ ಆಸಾ. ತಾಪಾಕ್ ಹಿ ವಾಲ್ ಬರಿ. ಹಾಕಾ 'ಇಂಡಿಯನ್ ಕ್ವಿನೈನ್' ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ನಾಂವ್ ಸಾರ್ಥಕ್. ಹ್ಯಾ ವಾಲಿಚ್ಯಾ ಖೊಲ್ಯಾಂತ್ ಪ್ರೊಟಿನ್ ಆನಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ ಆಸಾ. ಪಾಲೆ ಕಾಳ್ಜಾ ರುಪಾರ್ ಆಸಾತ್.

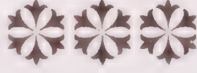
ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಹಳ್ದುವೊ ರೋಗ್, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ರಗ್ತಾದಾಬ್:** ವಾಲಿಚೊ 4 ಕು. ರೋಸ್, 1 ಕು. ಮ್ಹೊಂವ್ ವ ವಾಲಿಚೊ ಕಸಾಯ್ ಕರ್‍ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ಖೊಲೆ ಖೆಲ್ಯಾರೀ ಬರೆಂ.
- **ಸ್ತ್ರೀಯಾಂಕ್ ಅಧಿಕ್ ಸ್ರಾವ್ :** 2 ಕು. ರೋಸ್, 1 ಕು. ಮ್ಹೊಂವ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಭುರ್ಗ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಪಿಡಾ ಆಡಾಂವ್ಚಿ ಸಕತ್ ಚಡಂವ್ಕ್:** ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ವಾಲಿಚ್ಯಾ ರೊಸಾ ಸಾಂಗಾತಾ ದೂದ್, ಸಾಕರ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆವ್ಯೆತ್.
- **ಮುಂಬ್ರಾಂಕ್:** ವಾಲಿಚೊ ಖೊಲೊ ಆನಿ ಜ್ಹೊನ್ ವಾಲಿಚೊ ರೋಸ್, ಕಸ್ತೂರಿ ಹಳ್ದಿ ಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಮುಂಬ್ರಾಂ ಮಾಯಾಗ್, ಮುಖಮಳಾರ್ ಪರ್ಜಳ್ ಯೆತಾ. **ಮೂತ್ ಸುಟಾನಾತ್ಲ್ಯಾರ್:** 4 ಕು. ರೋಸ್ ತಾಕಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಮೂತ್ ಸಲೀಸಾಯೆನ್ ಸುಟ್ತಾ.
- **ಇಚ್ಚು ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್:** ಜೂನ್ ಅಮೃತವಾಲಿಚೊ ರೋಸ್ ಇಚ್ಚು ಚಾಬ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ ಆನಿ ಏಕ್ ಕು. ರೋಸ್ ಮ್ಹೊಂವಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಉಸ್ಮೊಡ್:** ವಾಲಿಚೊ ರೋಸ್/ಅಮೃತ ಸತ್ವ, ಆಡ್ಸೋಗೆಚಾ ಆಂಕ್ರ್ಯಾಂಚಾ ದೇಡ್ ಕು. ರೊಸಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಸಲೀಸ್ ಜಾತಾ.
- **ಸರ್ವ್ ಥರಾಂಚಾ ತಾಪಾಕ್:** ಹಿ ವಾಲ್ ಉತ್ತಮ್. ತಾಜಾ ವಾಲ್ ಧಾಡಾವ್ನ್, ಇಲ್ಲೆಂ ಕಿರಾತೆಂ, ಸುಂಠ್, ತಣಾಕಾಂದೆ ಸಮಾ ಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ, ದೋನ್ ಕು. ರೋಸ್ ಏಕ್ ಕು. ಮ್ಹೊಂವಾ ಸಂಗಿಂ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ.

ಪಿಂತಾನ್ ಆಂಗಾರ್ ದಾಡ್ಕಾಂ: ವಾಲಿಚೊ ಪಾಲೊ, ಸಾಸಾಂವ್, ಕಾಯ್ಬೇವ್ ಸಾಲಿ, ಪಾಲೊ, ಗಂಧಾಚ್ಯೊ ಸಾಲಿ ಝುರವ್ನ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಹುಲಪ್ ಆನಿ ಖೊರೊಜ್

ಉಣಿ ಜಾತಾ. ಕಸಾಯ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ.

- **ಗಾಂಟಿ ದೂಕ್:** 1 ಕು. ರೋಸ್, 2 ಕು. ಆಲ್ಯಾ ರೋಸ್, ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಜೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಅಂಬೊಟ್ ದೆಂಕ್, ಹರ್ದ್ಯಾಂತ್ ಹುಲೊಪ್:** 4 ಕು. ರೋಸ್ ಅಪುಟ್ ತಾಕಾಂತ್ ನೆಲನೆಲ್ಲಿಚೊ ಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್ ಜೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.



110. ಇಪ್ಲಿ

ಕ	:	ಹಿಪ್ಪಲಿ	ಹಿಂ	:	ಪೀಪಲ್
ಸಂ	:	ಕೃಷ್ಣಾ, ವೈದೇಹಿ	ಮ	:	ತಿಪ್ಪಲಿ
ಇಂ	:	Long pepper	ವೈ	:	Piper longum

ಇಪ್ಲಿಚೆಂ ಝುಡ್ ಕಸ್ರಿ ವಾಲಿಪರಿಂ ವ ಮಿರಿಯಾ ವಾಲಿಪರಿಂ ಆಸ್ತಾ. ಮಿರಿಂ ಆನಿ ಇಪ್ಲಿಚೊ ಗೂಣ್ ಎಕ್‌ಚ್ ತರೀ ವಕ್ತಾಕ್ ಇಪ್ಲಿ ಚಡ್ ಮಹತ್ವಾಚಿ. ಪುರಾಣಾಂತ್ ಸಾಂಗ್ಚ್ಯಾ ಪರ್ಮಾಣೆ ದರ್ಯೊ ಮಂಥನಾ ವೆಳಿಂ ಅಮೃತ್ ಉದ್ಭವ್ ಜಾತಾನಾ ಇಪ್ಲಿ ಉದ್ಭವ್ ಜಾಲೆಂ ಮ್ಹಣ್ ಉಲ್ಲೇಖ್ ಕೆಲಾಂ. ಹಾಚೆಂ ಫಳ್ 1–2 ಇಂಚಾಂ ಲಾಂಬ್ ಆಸ್ತಾ. ಸುಕ್ಲ್ಲಿ ಇಪ್ಲಿ ತಾಜಾ ಇಪ್ಲಿ ವರ್ನಿ ಉತ್ತಮ್.

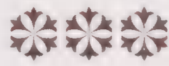
ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಶೆಳ್, ಖೊಂಕ್ಲಿ, ತಾಳೊ ದೂಕ್:** ½ ಕು. ಇಪ್ಲಿ ಪಿಟೊ, ½ ಕು. ಮ್ಹೊಂವ್ ಸಾಂಗಾತಾ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸೆಂವ್ಚೆಂ. **ತಾಳೊ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್:** ಇಪ್ಲಿ ಝುಡಾಚೆಂ ಪಾಳ್, ಮಿರಿಂ ಆನಿ ಆಲೆಂ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣ್ ಘೆವ್ನ್ ಧಾಡಾವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ದವರ್ಚೆಂ. 1 ಕು. ಪಿಟೊ, ಮ್ಹೊಂವಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಭರ್ಸುನ್ ತೆಂಚ್ ತೀನ್ ವಾಂಟೆ ಕರ್ನ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಘೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಪೊಟಾಂತ್ ದೂಕ್, ಅಜೀರ್ಣ್:** ಹುನ್ ಉದ್ಕಾ ಸಂಗಿಂ ವ ತಾಕಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. **ರಗತ್ ಉಣೆಂ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್:** ½ ಕು. ಪಿಟೊ, 1 ಕು. ಮ್ಹೊಂವ್ ದಿಸಾಕ್ 2 ಪಾವ್ಟಿಂ ಘೆಂವ್ಚೆಂ. **ಸಲೀಸ್ ಮುತೊಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ ತರ್:** 1 ಕು. ಪಿಟೊ ಊಬ್ ಉದ್ಕಾಕ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ರೋಗ್ ನಿರೋಧಕ್ ಸಕತ್ ವಾಡೊಂಕ್:** ಅಸ್ಕತ್ ಭುರ್ಗಿಂ ವ ಪಿಡೆಸ್ತಾಂನಿ ಸದಾಂ ½ ಕು. ಇಪ್ಲಿ ಪಿಟೊ ಮ್ಹೊಂವಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಸೆಂವ್ಲ್ಯಾರ್ ಪಿಡಾ ಆಡಾಂವ್ಚಿ ಸಕತ್ ಚಡ್ತಾ ಆನಿ ಕೂಡ್ ಸಶಕ್ತ್ ಜಾತಾ. ಇಪ್ಲಿ ಪಾಳ್ ದಂತಾಂಕ್, ಜಿವ್ಡಾಳ್, ಇಚ್ಚು ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್, ರಾತ್ಚೆಂ ದೊಳೆ ದಿಸಾನಾತ್ಲ್ಯಾಂಕ್ (ಇರುಳು ಕುರುಡುತನ)



ವಕತ್ ಜಾವ್ನ್ ಉಪಯೋಗ್ಸಿತಾತ್, ತಾಪ್, ದಾಡ್ಕಾಂ, ಹಾಕಾಯಿ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.

- **ದಾಂತ್ ದುಕಿಕ್**: ದೋನ್ ಗ್ರಾಂ ಪಿಟೊ, ಮೀಟ್, ಹಳದ್ ಇಲ್ಲ್ಯಾ ಸಾಸ್ವಾಚಾ ತೆಲಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ದಾಂತಾಂಕ್ ಆನಿ ನಿಜ್ಜ್ಯಾಂಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.
- **ಖೆಳ್ಣ್ಯೊ ಆಯ್ಲ್ಯಾರ್**: ಇಪ್ಲಿಚೊ ಪಿಟೊ ಏಕ್ ಚಿಮ್ಟಿ, ತಿತ್ಲಿಚ್ ಸಾಕರ್ ಭರ್ಸುನ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಉದಾಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ ಖೆಳ್ಣ್ಯೊ ಅಪಾಪಿಂ ರಾವ್ತಾತ್.
- **ಮುಳ್ವಾದಿಕ್**: ಅರ್ಧೆಂ ಕು. ಇಪ್ಲಿ ಪಿಟೊ, ತಿತ್ಲೊಚ್ ಭಾಜುನ್ ಪಿಟೊ ಕೆಲ್ಲೊ ಜಿರ್ಯಾ ಪಿಟೊ, ಇಲ್ಲೆಂ ಮೀಟ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸಕಾಳಿಂ ನಿರಾಳ್ ಪೊಟಾಕ್ ತಾಕಾಂತ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.



111. ಕಸರ್

ಕ : ವೀಳ್ಯದೆಲೆ	ಹಿಂ : ಪಾನ್, ತಾಂಬೂಲ್
ಸಂ : ತಂಬೂಲವಳ್ಳಿ	ಮ : ವೆಟ್ಟಿಲ
ತು : ಬಚ್ಚಿರೆ	ಇಂ : Betel leaf
ವೈ : Piper betel	

ಕಸ್ರಿಂತ್ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್, ಮಿನರಲ್ಸ್ ಆನಿ ಟ್ಯಾನಿನ್ ಆಸಾ. ತಶೆಂಚ್ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ, ಲೋಹಾಂಶ್, ಐಯೊಡಿನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಆನಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಬಿ ಆನಿ ಸಿ ಆಸಾ. ಕಸರ್ ತೀಕ್, ಆಂಬ್ಟಿ, ಕೊಡು ಆನಿ ಗೊಡ್ಶಿ ಆಸ್ತಾ. ಖೊಂಕ್ಲಿ, ಆನಿ ದೂಕ್ ಗೂಣ್ ಕರ್ಚಿ, ಭುಕ್ ವಾಡಂವ್ಚಿ, ವೀಕ್ ಕಾಡ್ಚಿ ಆನಿ ಉಡಾಸ್ ವೃದ್ಧಿ ಕರ್ಚಿ ಸಕತ್ ಕಸ್ರಿಕ್ ಆಸಾ. ಕಾತಿ ಪಿಡಾ ಗೂಣ್ ಕರ್ತಾ ಆನಿ ಘಾಣ್ ಕಾಡ್ತಾ. ಸುಮಾರ್ ವೇಳ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ದವರ್‌ಲ್ಲಿ ಕಸರ್ ಖಾಂವ್ಕ್ ಬರಿ. ಭುಕ್ ವಾಡಯ್ತಾ ಆನಿ ವಾಯ್, ಪಿಂತ್, ದರ್ಕಾಲ್ ತ್ರಿದೋಷ್ ಕಾಡುಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ಕಸರ್ ತಾನ್ ನಿವಾರಯ್ತಾ. ಸಂಗೀತ್ ಗಾವ್ಪ್ಯಾಂನಿ ಕಸ್ರಿಚೆಂ ಪಾಳಾಂ ಚಿಂವ್ಲ್ಯಾರ್ ತಾಳೊ ರಂಗೀನ್ ಆನಿ ಮಧುರ್ ಜಾತಾ. ದರ್ಕಾಲ್ ಲಾರ್ಕೊನ್ ಗಾಂವ್ಕ್ ಕಷ್ಟತೆಲ್ಯಾಂಕ್ ಯಾ ಕರ್ಕಸ್ ತಾಳ್ಯಾಕ್ ಕಸರ್ ಬೋವ್ ಬರಿ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಅಸ್ತಮಾ, ಖೊಂಕ್ಲಿ, ದರ್ಕಾಲ್**: ರೋಸ್, ದೊವ್ಯಾ ಪಿಯಾವಾ ರೋಸ್, ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಶುದ್ಧ್ ಇಂಗ್ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಸಾಕ್ 2, 3 ಪಾವ್ಟಿಂ ದಿಂವ್ಚೆಂ. ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್ ಖೊಂಕ್ಲಿ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ರೋಸ್ ಮ್ಹೊಂವಾಂ ಸಂಗಿಂ ದಿಂವ್ಚೊ.
- **ತಕ್ಲಿ ಫಡಾಫಡ್**: ಕಸರ್ ಕಾನಾ ಪಾವ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಬಾಂದ್. ವಾಯಾ ಉಪಾದ್ರಾನ್ ಯೆಂವ್ಚಿ ತಕ್ಲಿ ಫಡಾಫಡ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- **ಆತಂಕ್** : ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ದೂದಾ ಸಂಗಿಂ ಏಕ್ ಕು. ಕಸ್ರಿ ರೋಸ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆ. ರಾತ್ಚಿ ದೀಷ್ಟ್ ನಾತ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಿಂ ದೋನ್ ಥೆಂಬೆ ಕಸ್ರಿ ರೋಸ್ ದೊನೀ

ದೊಳ್ಯಾಂನಿ ಘಾಲ್ಚೊ. **ಘಾಯಾಂಕ್** : ಕಸ್ರಿಚೊ ರೋಸ್ ಪುಸುನ್ ಘಾಯಾಂ ವಯ್ರ್ ಕಸ್ರಿಚಿ ಪಟ್ಟಿ ಬಾಂದ್ಚಿ.

- **ಪಾನೊ ದಿಂವ್ಚ್ಯಾ ಆವಯಾಂಕ್**: ಕಸಲ್ಯಾಯ್ ಕಾರಣಾಂಕ್ ಲಾಗೊನ್ ಸ್ತನಾಂತ್ಲೆಂ ದೂದ್ ವಾಪಾರಿನಾತ್ಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಿಂ ಸ್ತನಾಂ ಸುಜ್ತಾತ್, ತವಳ್ ಕಸರ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ಸ್ತನಾ ವಯ್ರ್ ದವರ್ಚಿ. ಹೆಂ ಸುಜ್ ದೆಂವಯ್ತಾ ಆನಿ ದೂದ್ ಸುಕಯ್ತಾ.
- **ಗಾಂಟಿ ದೂಕ್, ಕೆಸೊಳ್ಯೊ ಆನಿ ಫಡ್**: ಕಸ್ರಿಕ್ ತೇಲ್ ಪುಸುನ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ಗಾಂಟಿಂಕ್ ಬಾಂದುನ್ ದವರ್ಲ್ಯಾರ್ ಸುಜ್ ದೆಂವ್ತಾ, ಕೆಸೊಳಿ ಫುಟೊನ್ ವೆತಾಸರ್ ಕರ್ಚೆಂ.
- **ಭುರ್ಗ್ಯಾಕ್ ಪ್ಲೂ ತಾಪ್**: ಚಡ್ ಶೆಳ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಸರ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ಎಂಡೆ ತೇಲ್ (ಭಾಯ್ರೆ ತೇಲ್) ಪುಸುನ್ ಭುರ್ಗ್ಯಾಚ್ಯಾ ಹರ್ದ್ಯಾರ್ ದವರ್ಚೆಂ. ಶೆಳ್ ವೋಡ್ನ್ ಕಾಡ್ತಾ ಆನಿ ಭೆಂ, ಆಕಾಂತ್ ಆನಿ ಕಿರ್ಕಿರಿ ಪಯ್ಸ್ ಜಾತಾ. ½ ಕು. ರೋಸ್ 2–3 ಪಾವ್ಟಿಂ ದಿಂವ್ಚೊ.
- **ಜಿರ್ವಣೆಕ್**: ಕಸರ್ ಖಾತಾನಾ ಶಿಂಪಿ ತೊಂಡಾಂತ್ ಉತ್ಪನ್ನ್ ಜಾತಾ. ತಿ ಜೀರ್ವಣೆಕ್ ಉಪಯೋಗಾಚಿ ಮಾತ್ರ್ ನ್ಹಯ್ ಆಸ್ತಾಂ ಪೊಟಾಂತ್ ವಾಯ್ ಭರ್ಚೆಂಯ್ ಆಡಾಯ್ತಾ.
- **ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್ ಉದ್ಕಾಡೆ ಘಟ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್** : ಕಸ್ರಿಕ್ ತೇಲ್ ಸಾರವ್ನ್ ಭುರ್ಗ್ಯಾಚಾ ಹಾಗ್ಣೆ ಲಾಗಿಂ ದವರ್ ಹೆಂ ವಾಯಾಚೆ ಉಪಾದ್ರ್ ನಿವಾರ್ತಾ.
- **ವಾಯ್ಟ್ ಪರಿಣಾಮ್**: ಕಸರ್ ಚಡ್ ಖಾಂವ್ಚಿ ಬರಿಂ ನ್ಹಯ್. ಪಿಂತ್ ಚಾಳ್ವಾತಾ. ಭುಕ್ ಮೊರ್ತಾ. ಲಿವರ್ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾತಾ.



112. ಕಾರೆಣೊ

ಕ :	ಒಂದೆಲಗ, ಸರಸ್ವತಿ ಸೊಪ್ಪು	ಹಿಂ :	ಬ್ರಹ್ಮ ಮಂಡೂಕಿ
ಸಂ :	ಮಂಡೂಕಪರ್ಣಿ	ಮ :	ಕೊಡಗನ್
ತು :	ತಿಮರೆ	ಇಂ :	Indian pennywort
ವೈ :	Centella asiatica		

ಹ್ಯಾ ಪಾಲ್ಯಾಚೆಂ ಆಕಾರ್ ಪಳೆಯ್ಲ್ಯಾರ್ ವಿಜ್ಮಿತ್‌ಚ್. ಪಾಲೊ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಮೆಂದ್ವಾ ರುಪಾರ್ ಆನಿ ದೇಂಟ್ ಪಾಟಿಕಣ್ಯಾ ರುಪಾರ್ ದಿಸ್ತಾ. ತ್ಯಾ ತ್ಯಾ ಪಿಡೆಕ್ ತೆಂ ತೆಂ ವಕತ್. ಹ್ಯಾ ಪಾನಾಂಕ್ ಮೆಂದು ಘಟ್ ಕರ್ಚಿ ಸಕತ್ ಆಸಾ. ದೆಕುನ್ ವಿದ್ಯಾ ದೇವತೆ ಜಾವ್ನಾಸ್ಚ್ಯಾ ಸರಸ್ವತಿ ನಾಂವಾನ್ ಹಾಕಾ 'ಸರಸ್ವತಿ ಸೊಪ್ಪು' ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ನೆಲ ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಆನಿ ಜಲ ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಮ್ಹಣ್ ದೋನ್ ಥರ್ ಆಸ್ತಾತ್. ದುಸ್ರೆಂ ಉದಾಕ್ ನಾಸ್ತಾನಾ ವಾಡಾನಾ.



ತ್ತಾಗೂಣ್ :

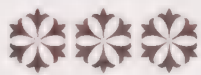
ಉಡಾಸ್ ವೃದ್ಧೆಕ್, ಚುರುಕ್ ಜಾಂವ್ಕ್: ಭುರ್ಗ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಗಾಗ್ ಯೆಂವ್ಚಿ ರಾವಂವ್ಕ್, ಮಂದ್ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಚಿ ಬುದ್ವಂತ್ಕಾಯ್ ಚಡಂವ್ಕ್ ಸ್ಮರಣ್ ಸಕತ್ ವಾಡೊಂಕ್ ಹೆಂ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ಸದಾಂ ಖಾಲಿ ಪೊಟಾಕ್ ಕಾರೆಣ್ಯಾ ರೊಸಾಂತ್ ವೈಖಂಡ್ ಝುರವ್ನ್ ಮ್ಹೊಂವಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಲೆಂವ್ಚೊಂಕ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಸ್ಪಷ್ಟ್ ಉಚ್ಚಾರಣ್, ಚುರುಕ್ಪಣ್ ಯೆತಾ. ಹಾಚಿ ಚೆಟ್ನಿ ಸಕಾಳಿಂ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ.

ಶಿರಾಂಚ್ಯಾ ಘಟಾಯೆಕ್, ರಗತ್ ಚಡುಂಕ್: ಕಾರೆಣೊ ಸಾವ್ಳೆಂತ್ ಸುಕವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ಸದಾಂ ಸಕಾಳಿಂ ಖಾಲಿ ಪೊಟಾಕ್ ದೂದಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ದೈಹಿಕ್ ಸಕತ್ ಆನಿ ಶಿರೊ ಘಟ್ ಜಾತಾತ್.

ಕೇಸ್ ಧವೆ ಜಾಂವ್ಚೆ: ತಕ್ಲಿ, ದೊಳೆ ಹುಲೊಪ್, ದೂಕ್, ನೀದ್ ನಾಸ್ತಾನಾ ಆಸ್ಚ್ಯಾಕ್ ಹಾಚೆಂ ತೇಲ್ ಕರ್ನ್ ಮಾತ್ಯಾಕ್ ಮಾಲೀಸ್ ಕರ್ಚೆಂ. ದೊಳೆ ಚುರುಕ್ ದಿಸ್ತಾತ್.

ಎಕ್ಸಿಮಾ, ಅಲ್ಸರ್, ಸೋರಿಯಸಿಸ್ : ಪಾಲ್ಯಾ ರೋಸ್ ತೂಪಾಂತ್ ಖತ್ಕತಾಯ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಮೂಸ್. 4 ಕು., 8 ಕು. ಹುನ್ ಉದಾಕ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹುನ್ ಉದಾಕ್ ಪಿಯೆ. 3 ಮ್ಹಯ್ನೆ ಭರ್ ಕರ್ಚೆಂ.

ನೀದ್ ಯೇನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ : ಅರ್ಧೆಂ ಕು. ಪಿಟೊ ಏಕ್ ಕೊಪ್ ಹುನ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ನಿದ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.





113. ಗಜ್ಗೊ

	:	ಗಜ್ಜುಗ ಕಾಯಿ	ಹಿ	:	ಕರಂಜ
	:	ಲತಾ ಕಾರಂಜಿ	ತು	:	ಕಡಂಜೆಕಾಯಿ
	:	Fever nut	ವೈ	:	Caesalpinia crista / bonduc

ಂ ಝುಡ್ ಆಜ್‌ಕಾಲ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ಚೆಂ ಅಪ್ರೂಪ್. ದುಸ್ರ್ಯಾ ಝುಡಾಕ್ ಅವಲಂಬನ್ ಅವ್ನ್ ಹಿ ವಾಲ್ ವಾಡ್ತಾ. ಆಸ್ರೊ ಮೆಳ್ನಾ ತರ್ ಧರ್ಣಿ ವಯ್ರ್ ಬೊಲ್ಯಾಬರಿ ವಾಡ್ತಾ. ಾಲೆ ಲಾಂಬ್ಟೆ ಜಾವ್ನ್ ಸುಕ್ಣ್ಯಾಚಾ ಪಾಕಾಟ್ಯಾಬರಿ ಆಸಾತ್. ಹಿ ವಾಲ್ ಕಾಂಟ್ಯಾ ಾಲ್ ಹಳ್ದುವಿಂ ಫುಲಾಂ. ಫಳಾಂ ಸುಕ್ಲ್ಯಾ ನಂತರ್ ಭಿತರ್ಲಿ ಭಿ ವಿಂಗಡ್ ಜಾತಾ. ಚ್ ಭಿ ಗಜ್ಗೊ. ಗೊಬ್ರಾ ಬಣ್. ಹಾಚಿಂ ಪಾಳಾಂ, ಪಾಲೆ, ಬಿಯೊ, ಮೂಳ್ ವಕ್ತಾಂ ುಂಕ್ ವಾಪರ್ತಾತ್. **ವೋಂಕ್, ಮುಳ್ವಾದ್, ಕೋಡ್, ಲೈಂಗಿಕ್** ಪಿಡಾ ಗೂಣ್ ಕರ್ಚಿ ಕತ್ ಹಾಂತುಂ ಆಸಾ.

ಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ಹೈಪರ್ ಎಸಿಡಿಟಿ, ಹರ್ದ್ಯಾಂತ್ ಹುಲ್ಪೊಂಚೆ: ದೋನ್ ವಾಂಟೆ ಗಜ್ಗೊ, ಚಾರ್

ವಾಂಟೆ ಆಲೆಂ, ಸ ವಾಂಟೆ ರಾಸ್ನಾಚೊ ಕಸಾಯ್ ಸೆಂವ್ಲ್ಯಾರ್ ಎಸಿಡಿಟಿ ನಿವಾರಣ್ ಜಾತಾ. **ಪೊಟಾಂತ್ ದೂಕ್:** ಗಜ್ಗ್ಯಾಚೊ ಚೂರ್ನ್ ವ ಪಿಟೊ ಮಿಟಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಭಾಜುನ್ ಸೆಂವ್ಚೊ.

- **ಲಿವರ್ ಪಿಡೆಕ್:** ಗಜ್ಗ್ಯಾಚೊ ತರ್ನ್ಯಾ ಆಂಕ್ರ್ಯಾ ವಾಟುನ್ ಗುಳ್ಯೊ ಕರ್ನ್ ಉಪ್ಯೋಗ್ಸಿಯೆತ್.
- **ಇಚ್ಚು ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್:** ಗಜ್ಗ್ಯಾಚೆಂ ಪಾಳ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್, ಇಚ್ಚು ಚಾಬ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.
- **ಪೈಲೇರಿಯಾ (ಆನೆಕಾಲು):** ಗಜ್ಗ್ಯಾ ಖೊಲ್ಯಾ ರೋಸ್ ಎಕೆಕ್ ಕುಲೆರ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸೆಂವ್ಚೆಂ. **ಮಲೇರಿಯಾ ತಾಪ್:** ಗಜ್ಗ್ಯಾಚೊ ಪಿಟೊ, ಸಾತೆನಾ ಸಾಲಿ ಪಿಟೊ, ಕಿರಾತ್ಯಾ ಕಸಾಯ್ ಉಪಯೋಗ್ಸಿಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ.
- **ಉಸ್ಮಡ್:** 6 ಗಜ್ಗ್ಯಾಚ್ಯೊ ಬಿಯೊ ಹುನ್ ಗೊಬ್ರಾಂತ್ ಭಾಜ್ಚ್ಯೊ. ಬಿಯೊ ನಿವ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಧಾಡಾವ್ನ್ ಬಾರಿಕ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ಚೊ. ದಿಸಾಕ್ ಏಕ್ ಚಿಮ್ಟಿ ಎಕಾ ಲೊಟ್ಯಾ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಇಚ್ಚುಚೆಂ ವೀಕ್ ದೆಂವಂವ್ಕ್:** ಗಜ್ಗ್ಯಾಚೆಂ ಪಾಳ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.
- **ಕಾನ್ ದೂಕ್:** ಗಜ್ಗ್ಯಾಚೊ ಮೊಯ್ ಧಾಡಾವ್ನ್, ನಿತಳ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ನ್ ತಿಳೆಲ್ ತೆಲಾಂತ್ ಹುನ್ ಕರ್ಚೆಂ. ನಿವ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ದೋನ್ ಥೆಂಬೆ ದೂಕ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಕಾನಾಕ್ ಸೊಡ್ಚೆಂ.
- **ಆಂಧ್ರವಾಯು:** ಹಾಕಾ ಗಜ್ಗ್ಯಾಚೊ ಕಸಾಯ್ ಬರೊ.



114. ಪಾಡಾವಳ್

ಕ	: ಹಾಡೆಬಳ್ಳಿ, ಪಾಡಾವಳಿ	ಹಿಂ	: ಪಾಡ, ಪಾದಿ
ಸಂ	: ಪಾಟ	ಮ	: ಪಾಡವಳ್ಳಿ
ತು	: ತಾಳಿ ಸೊಪ್ಪು	ವೈ	: Cyclea peltata

ಹಿ ಏಕ್ ವಾಲ್ ಕಾಳ್ಜಾಚೆ ಆಕೃತಿರ್ ಲಾಂಬ್ಶಿ ಪಾನಾಂ, ವಾಲಿರ್ ದಾಕಾಂಬರಿ ಘೊಸ್ ಪಾಚ್ವಿಂ ಫಳಾಂ ಆಸ್ತಾತ್. ಥಂಡಾಯ್ ಹಾಡ್ಚಿ ವಾಲ್. ಹಿಂ ಪಾನಾಂ ಬರಿಂ ಮುಡ್ಡುನ್, ಮಾತ್ಯಾ ವಯ್ರ್ ದವರ್ಚೆಂ, ಮಣ್ಣಿಬರಿ ಜಾತಾ. ತಕ್ಲೆಕ್ ದೊಳ್ಯಾಂಕ್, ಮತಿಕ್ ಥಂಡಾಯ್ ದಿತಾ. ಆಮ್ಲ ಪಿತ್ತ (acidity) ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಸೆಂವ್ಚೊ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ವಿಕಾಳ್ ಜಿವ್ದಾಳ್ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್:** ಪಾಳ್ ಝುರವ್ನ್ ಪುಸ್ಚೆಂ, ಆನಿ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್



ದಿಂವ್ಚೆಂ. **ಶಿರ್ಶಿರಿ ಪಿಡೆಕ್ :** ಪಾಳಾಂ ಆನಿ ಕಾಂದೊ ಸುಕವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ಸಕಾಳಿಂಚೆಂ 25ಗ್ರಾಂ ಪಿಟೊ ತಾಂದುಳ್ ಧುಲ್ಲ್ಯಾ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ ಆನಿ ಪುಸ್ಚೆಂ. ಕೆಸೊಳ್ಯೊ, ಕ್ಯಾನ್ಸರಾಚಾ ಪಿಡೆಕೀ ಥಂಡಾಯ್ ದಿತಾ.

ಸ್ತ್ರೀಯಾಂಚಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್: ಪಾಡಾವಾಳಿಚೊ ಪಾಲೊ ಇಲ್ಲೆಂ ಉದಾಕ್ ಭರ್ಸುನ್ ಮುಡ್ಡುನ್ 1 ಕುಟ್ವೆಂ ರೊಸಾಕ್ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಧಂಯ್ ಭರ್ಸುನ್ ಏಕ್ ಹಫ್ಟೊ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.

ಧಾಡ್ಯಾಂ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್: ಪಾಡಾವಾಳಿಚೆ ವಾಲಿಚ್ಯಾ ಘಳಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಪುಸ್ಚೊ.

ಉದ್ಕಾಡೆ, ಪೊಟ್ಕಾಣೆ, ಋತುಸ್ರಾವ್: ಪಾಡಾವಾಳಿಚಿಂ ಫೊಸ್ ಫಳಾಂ ವಾಟುನ್ ಸಾಂಗಾತಾ ಕಾಳ್ಯೊ ಅಂಕ್ರ್ಯೊ, ಜಿರೆಂ ಘಾಲ್ನ್ ಪಾತಳ್ ದುದಾ ಸಾಂಗಾತಾ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.

ಥಂಡಾಯೆಕ್: ದೊಳೆ, ತಕ್ಲಿ ದೂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್/ ತಕಿ ಘುಂವ್ಲ್ಯಾರ್ ಪಾನಾಂ ಮುಡ್ಡುನ್ 10 ಮಿನುಟಾಂ ಭರ್ ತಕ್ಲೆರ್ ದವರ್ಚೆಂ ಆನಿ ಪೊಟಾಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ.



115. ಪಿತ್ಮಾರಿ

: ಆಡುಮುಟ್ಟದ ಬಳ್ಳಿ	ಹಿಂ : ಅಂತಮೂಲ್
ಂ : ಅನಂತಮಾರಿ	ಮ : ವಳ್ಳಿಪಾಲ
ಂ : Indian epectacun	ವೈ : Tylophora indica

ಸ್ಟ್ಯಾ ದೆಗೆನ್, ತೊಟಾ ಮೆರೆಂನಿ, ರಾನಾಂನಿ, ಗುಡ್ಯಾಂ ವಯ್ರ್ ವಾಡ್ಚಿ ವಕ್ತಾವಾಲ್, ರ್ಣಿ ವಯ್ರ್ ಚರ್ತಾ. ಖೊಲೆ ಮಾತ್ಸೆಂ ಪಾಚ್ವೆ ಆನಿ ಮೋವ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ದಾಟ್ ಚ್ವೆ ದಿಸ್ತಾತ್. ಹರ್ದ್ಯಾಕಾರಾರ್ ಖೊಲೆ ಆಸೊನ್ ಲಾಂಬ್ ಆಸಾತ್. ಘುಲಾಂ ಚ್ವೆಂ ಮಿಶ್ರಿತ್ ಹಳ್ದುವಿಂ. ಪಾಳ್ ಆನಿ ಖೊಲೆ ಉಪಯುಕ್ತ್ ಭಾಗ್ ಜಾವ್ನಾಸಾತ್.

ಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ರಗತ್ ಉದ್ಕಾಡೆ : ಖೊಲೆ ಆನಿ ಪಾಳಾಂ ಝುರವ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.

ಘಾಯಾಂತ್ ಕಿಡಿ : ವಾಲಿಚೆ ಏಕ್ ಮೂಟ್ ಖೊಲೆ ಧಾಡಾವ್ನ್ ರೋಸ್ ಘಾಯಾಂಕ್ ಪುಸ್ಚೊ.

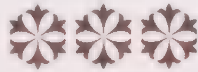
ಸರ್ಪಾಚ್ಯಾ ವೀಕ್: ವಾಲಿಚೆ ಖೊಲೆ ಉದ್ಕಾಂತ್ ವಾಟುನ್ ಏಕ್ ಚ್ಹಾ ಕುಲೆರ್‌ಭರ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ.

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್: 100 ಗ್ರಾಂ ಖೊಲೆ ಧಾಡಾವ್ನ್ ಏಕ್ ಲೀಟರ್ ಉದ್ಕಾಂತ್

ಘಾಲ್ನ್ ಕಾಲ್ದೆಂ ಲೀಟರ್ ಜಾಯ್‌ಸರ್ ಖತ್ಕತಾಯ್. ನಿವ್ತಚ್ 5 ಕು. ಕಸಾಯ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ. ದಿಸಾಕ್ 2 ಪಾವ್ಟಿಂ ಏಕ್ ಮ್ಹಯ್ನೊಭರ್.

- **ದಂಬು ಬಾಂದ್ಲ್ಯಾರ್:** ವಾಲಿಚೆ ಖೊಲೆ ಆನಿ ಪಾಳಾಂ ಝುರವ್ನ್/ವಾಟುನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ದಂಬು ಉಣೊ ಜಾತಾ. (ವೋಂಕ್ ಆಸೊಂಕ್ ಪುರೊ) ನಾ ತರ್ 3 ಖೊಲೆ ಚಾಬೊನ್ ಚೀಂವ್ ಆನಿ ರೋಸ್ ಗೀಳ್. ಸಕಾಳಿಂಚೆಂ 21-48 ದೀಸ್ ಪರ್ಯಾಂತ್ 5 ಖೊಲೆ ಆನಿ 5 ಕು. ಜಿರೆಂ, ಹಾಚ್ಯೊ ಗುಳಿಯೊ ಸಾವ್ಳೆಂತ್ ಸುಕವ್ನ್ ಖಾಲಿ ಪೊಟಾಕ್ 21-48 ದೀಸ್ ಘೆಂವ್ಚ್ಯೊ.
- **ಬ್ರೊಂಕ್ಯಾಟಿಸ್ ವಾ ಸುಕಿ ಖೊಂಕ್ಲಿ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್:** ಖೊಲ್ಯಾಂಚೊ ವ ಪಾಳಾಂಚೊ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ 1/8 ಕುಲೆರ್ ಘೆಂವ್ಚೊ.
- **ಕಠೀಣ್ ಪೊಟ್ಕಾಣೆಕ್:** ಹ್ಯಾ ವಾಲಿಚೆ ಏಕ್ ಮೂಟ್ ಖೊಲೆ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ರೋಸ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿಂವ್ಚೊ. ನಾ ತರ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ.
- **ಪೀಂತ್ ಆನಿ ದರ್ಕಾಲ್ ಭಲ್ಯಾರ್:** ಪಾಳ್ ಧಾಡಾವ್ನ್ ರೋಸ್ ಕಾಡ್. ¼ ಕುಲೆರ್ ರೋಸ್ ದುದಾ ಸಾಂಗಾತಾ ದಿಂವ್ಚೊ. ಹಾಂತುಂ ಘಾಮ್ ಸುಟೊನ್ ವೋಂಕ್ ಯೇವ್ನ್, ಪಿಂತಾಸಂಗಿಂ ಸೆರ್ವಾಲ್ಲೆಂ ದರ್ಕಾಲ್ ವೆತಾ. ವೋಂಕ್ ಚಡ್ಲ್ಯಾರ್ ತಾಕ್ ಘಾಲ್ನ್ ಶಿತ್ ಜೆಂವ್ಚೆಂ.

ಚತ್ರಾಯ್: ಹೊ ರೋಸ್ ದಿತಾನಾ ದಾಕ್ತೆರಾಂಚಿ ಸಲಹಾ ಘೆಂವ್ಚಿ ಬರೆಂ.



116. ಪಚ್ಚಿಟೆ ಪಾನ್

ಕ : ಕಾಡುಹಾಲೇಬಳ್ಳಿ, ದುಗ್ಡಿವೆ
ಹಿಂ : ಅಕಡ್ ಬೇಲ್
ಸಂ : ಹೇಮ ಜೀವಂತಿಕ
ಮ : ವೆಳ್ಳಿಪರುತ್ತಿ
ತು : ಪೆತ್ತ ತಜಂಕ್
ಇಂ : Green vax flower
ವೈ : Marsdenia volubilis

ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂತ್ ಕೆಪ್ಪಟ್ ರಾಯ್ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಗಾಲಾ ಕಡೆ ಸುಜ್ಚ್ಯಾ ಪಿಡೆಕ್ ಪೆತ್ತ ತಜಂಕ್ ಪಾಲೊ ರಾಮಬಾಣ. ವಾಲಿಬರಿ ವಾಡ್ತಾ. ಪಾಚ್ವ್ಯಾ ರಂಗಾಚಿಂ ಫೊಸ್ ಫೊಸ್ ಫುಲಾಂ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಭಾರಿಚ್ ಸುಂದರ್. ಪಾಲೆ ಕಿಮ್ಸಿಲ್ಯಾರ್ ತನ್ಯಾಸ್ ಮಿಸ್ರಾಂಗೆಚೊ ಪರ್ಮಳ್ ಯೆತಾ. ಹೆಂ ಝುಡ್ ತೆಂಚ್‌ಗೀ ಮ್ಹಣ್ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕರ್ಚೆಂ ಹೆಂ ಏಕ್ ವಿಧಾನ್.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- ಹ್ಯಾ ಝುಡಾಕ್ ರಗತ್ ನಿತ್ಳಾಂವ್ಚಿ ಆನಿ ಕಾತಿ ಪಿಡಾ ನಿವಾರ್ಚಿ ಸಕತ್ ಆಸಾ.
- **ಕೆಪ್ಪಟೆ :** ಹಾಚಾ ಝುಡಾಚ್ಯಾ ಖೊಲ್ಯಾಂಚೊ ಗಂಧ್ ಕರ್ನ್ ಹಳ್ದಿ ಸಾಂಗಾತಾ



ಭರ್ಸುನ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಬರೊ ಪರಿಣಾಮ್ ಮೆಳ್ತಾ.

ಫೈಲೇರಿಯಾ (ಆನೆಕಾಲು) : ಹ್ಯಾ ಪಿಡೆಕಿ ಪಾಲೊ ಗಂಧ್ ಕರ್ನ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಪಾಂಯಾಚಿ ಸುಜ್, ದೂಕ್, ಘಡ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ನಿವ್ರಾಂವ್ಕ್ ಭಾರಿ ಉತ್ತಮ್ ವಕತ್.



117. ಪುನರ್ನವ

	:	ಕೊಮ್ಮೆಗಿಡ	ಹಿಂ	:	ಗದಹಪೂರ್ಣ
ಂ	:	ಪುನರ್ನವ	ಮ	:	ತರ್ರುಧಾಮ
ಂ	:	Hog weed	ವೈ	:	Boerhavia diffusa

ಂ ಝುಡಾಕ್ **ಜೀವ್ ಪುಷ್ಟಿದಾಯೆಕ್** ಕರ್ಚಿ ಸಕತ್ ಆಸಾ. ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಜಾವ್ನ್ ಹೆಂ ಡ್ ಪಾಳ್ ಪೊಡ್ಲ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾಂನಿ, ಮಾಡಾ ಮುಳಾಂನಿ, ಹಿತ್ಲಾಂನಿ, ಮೈದನಾಂನಿ ಶಾಭಾಷೆನ್ ಚರ್ತಾ. ಗುಲೊಬಿ ರಂಗಾಚಿಂ ದಾಕ್ಟಿಂ ಫುಲಾಂ ಘೊಸ್ ರುಪಾರ್ ಸ್ತಾತ್. ತಾಂಬ್ಡ್ಯಾ ಆನಿ ಧವ್ಯಾ ಫುಲಾಂಚಿಂ ದೋನ್ ಥರಾಂಚಿಂ ಝುಡಾಂ ಆಸಾತ್ ನಿ ರಗತ್ ಚಡೊವ್ನ್ ಪುನರ್ಜೀವ್ ದಿತಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹಾಕಾ ಪುನರ್ನವ ಣ್ತಾತ್.

ತ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ವಿಕಾಳ್ ಜಿವ್ದಾಳಿ, ಕ್ರಿಮಿ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್: ಹಾಚೆಂ ಪಾಳ್ ಝುರವ್ನ್ ಪೊಟಾಕ್ ದೀವ್ನ್ ಪಾಳಾಚೊ ಪೇಸ್ಟ್ ವಿಕಾಳ್ ಕ್ರಿಮಿ ಚಾಬ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ಪುಸ್ಚೆಂ. ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೊಸಾಂತೀ ಝುರವ್ಯೆತ್.

ಋತುಸ್ರಾವಾಚೆ ಪೊಟ್ಕಾಣೆಕ್: ಪಾಳ್ ಝುರವ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ. ಸ್ತನಾಂತ್ ದೂದ್ ಚಡೊಂವ್ಕ್ ಅರ್ಧೆಂ ಕುಲೆರ್ ಪಾಳಾ ಪಿಟೊ ದುದಾಂತ್ ಖತ್ಕತಾವ್ನ್, ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ.

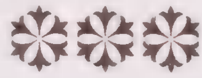
ಕೊಡಾಚೆ ಪಿಡೇಕೀ ಹೆಂ ಬೋವ್ ಬರೆಂ ವಕತ್. **ಅಲರ್ಜಿಚ್ಯಾ ಧಾಡ್ಕ್ಯಾಂಕ್:** ಪಾಳಾಂಚೊ ಗಂಧ್ ಸಗ್ಳ್ಯಾ ಕುಡಿಕ್ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಧಾಡ್ಕ್ಯಾಂ ವಯ್ರ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.

ರಗತ್ ನಿತ್ಳಾಂವ್ಕ್: ಆಂಕ್ರ್ಯಾಂಚೆಂ, ಸುಕೆಂ ನಿಸ್ತೆಂ ಸೆಂವ್ಲ್ಯಾರ್ ರಗತ್ ನಿತಳ್ತಾ.

ಸುಜ್ ಉಣಿ ಕರುಂಕ್: ಪಾಲೊ ಕಾಯ್ಲಿರ್ ಘಾಲ್ನ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ಹುನ್ ಆಸ್ತಾನಾಂಚ್ ಸುಜ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ಪಟ್ಟಿ ಬಾಂಧ್ಚಿ.

ಪೊಟ್ಕಾಣಿ: ಪಾಳಾಪಿಟೊ ಗಾಯ್ಚ್ಯಾ ತುಪಾಂತ್ ಸೆಂವ್ಲ್ಯಾರ್ ಪೊಟ್ಕಾಣಿ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. ಹೊಚ್ ಪಿಟೊ/ಬಿಯೊ ದೂದ್ ಆನಿ ಸಾಕರ್ ಭರ್ಸುನ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ವೀರ್ಯ್ ವೃದ್ಧಿ ಜಾತಾ.

- **ಪೆಟೊ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್:** ಝುಡಾಚೊ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ.
- **ಬಿ.ಪಿ. ಉಣಿ ಜಾಲ್ಯಾರ್:** ಪುನರ್ನವ ಝುಡಾಚೊ ಸುಪ್ ಕರ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ.



118. ಪ್ಯಾಷನ್ ಫ್ರೂಟ್

ಕ	:	ಗಡಿಯಾರ ಹೂ, ಜುಮಿಕಿ ಹೂ	ಹಿಂ	:	ಫ್ಯಾಶನ್‌ಫಲ್
ಸಂ	:	ಜುಮ್ಕಲತಾ	ಮ	:	ಪೂನಾಕಾಯಿ
ಇಂ	:	Passion fruit	ವೈ	:	Passiflora edulis

ಹೆಂ ಫಳ್ ವಾಲಿ ವಯ್ರ್ ಜಾತಾ. ದೋನ್ ಥರಾಂಚಿಂ ಏಕ್ ಜಾಂಬ್ಳಿ ಫಳ್, ಆನ್ಯೇಕ್ ಹಳ್ದುವಿಂ. ಹಾಚೆಂ ಫುಲ್ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಜೆಜುಚ್ಯಾ ಪಾಶಾಂವಾಚ್ಯಾ ಉಡಾಸಾಕ್ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಕಾರಣ್ ಫುಲಾಚ್ಯಾ ಪಾಕ್ಳ್ಯಾಲಾಗಿಂ ಸೊಬಿತ್ ಸುತಾ ಭಾಶೆನ್ ಮುಕುಟ್ ಆಸಾ. ತೊ ಜೆಜುಕ್ ದಿಲ್ಲ್ಯಾ ಕಾಂಟ್ಯಾಚ್ಯಾ ಮುಕುಟಾಕ್ ಸರಿ ಕರ್ತಾತ್. ಫುಲಾಂ ವಯ್ರ್ ಆಸ್ಚೆ 3 ಶಲಾಕೆ ಜೆಜುಚೆ ಕುಡಿಕ್ ಮಾರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ತೀನ್ ಖಿಳ್ಯಾಂಚೊ ಉಡಾಸ್ ದಿತಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹೆಂ ಫಳ್ ಪ್ಯಾಷನ್ ಫ್ರೂಟ್ ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವಾಡ್ಲಾಂ. ವಾಲ್ ಮಾಟ್ವಾ ವಯ್ರ್ ಚಡಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಧಾರಾಳ್ ಫಳಾಂ ಜಾತಾತ್. ಜಾಂಬ್ಳಿ ಫಳಾಂ ಘಟಾ ತೆವ್ಳಿನ್ ಆನಿ ಹಳ್ದುವಿಂ ಕರಾವಳಿ ಪ್ರದೇಶಾಂನಿ ಜಾತಾತ್. ಹ್ಯಾ ಫಳಾಂನಿ ಧಾರಾಳ್ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಆನಿ 'ಎ' ಆಸಾ. ಹ್ಯಾ ಫಳಾಂತ್ಲ್ಯಾ ರೊಸಾಕ್ ಅಪುರ್ಬಾಯೆಚೊ ಸ್ವಾದ್ ಆಸಾ. ಘರಾ ಮುಕಾರ್ ಅಲಂಕಾರಾಕ್ ಆನಿ ಗರ್ಮೆಂತ್ ಥಂಡಾಯ್ ದೀಂವ್ಕ್ ಹಾಚೊ ಮಾಟೊವ್ ಗರ್ಜ್ ಪಡ್ತಾ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಶಿರಾಂಚೊ ಉದ್ವೇಗ್** : ಫಳಾಚ್ಯಾ ರೊಸಾಂಕ್ ಶಿರಾಂಚೊ ಉದ್ವೇಗ್ ಉಣೆ ಕರ್ಚಿ ಸಕತ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ದೃಢ್ ಜಾಲಾಂ.
- **ನಿಜ್ಯಾಂಥಾವ್ನ್ ರಗತ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ:** ಫಳಾಚೊ ರೋಸ್ 40 ದೀಸ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಟೊನಿಕ್** : ಹ್ಯಾ ಫಳಾಚ್ಯಾ ರೊಸಾಂತ್ ಜೀವ್ ಖಣ್ ಆನಿ ವಿಟಮಿನ್ ಚಡ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹೊ ರೋಸ್ ಟಾನಿಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಉಪ್ಯೋಗ್ಸಿಯೆತ್. ಸಾಕರ್ ಘಾಲ್ನ್ ಉಕಡ್ನ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಉದಕ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಉಜ್ಯಾಚೆ ಫಡ್ ವ ಹುಲ್ಪಲ್ಲ್ಯಾ ಘಾಯಾಂ** ವಯ್ರ್ ಫಳಾ ಭಿತರ್ಲೊ ಗಿರೊಪ್ ಲಾಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಹುಲ್ಪೊಂಚೆಂ ರಾವ್ತಾ.
- **ಬರಿ ನೀದ್ ಪಡೊಂಕ್** ಹೆಂ ಫಳ್ ವ ರೋಸ್ ಬೋವ್ ಚಡ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.





119. ಮಿರಿಂ

: ಕಾಳುಮೆಣಸು ಹಿಂ : ಕಾಲಿಮಿರ್ಚಿ
ಂ : ಮರೀಚ, ಕೃಷ್ಣ ಮ : ಕುರುಮೊಳಗ್
ು : ಎಡ್ಡೆ ಮುಂಚಿ ಇಂ : Black pepper
ೈ : Piper nigrum

ಾಕಾ ಕಾಳೆಂ ಭಾಂಗಾರ್ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಎದೆಶ್ಯಾ ಧಾಕ್ಟ್ಯಾ ಮಿರಿಯಾಂತ್ ದೊಂಗ್ರಾ ತ್ಲೆ ಊಂಚ್ ಗೂಣ್ ಲಿಪೊನ್ ಆಸ್ಚೆಂಚ್ ಲೊಕಾಮೊಗಾಳ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಕಾರಣ್. ಶೆಂ ಜಿರ್ವಣೆಕ್, ವಾಯ್ ನಿವ್ರಾಂವ್ಕ್ ಆನಿ ಶಿರೊ ಉತ್ತೇಜಿತ್ ಕರುಂಕ್ ನ್ಹಯ್ ಿಸ್ತಾಂ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಉಪ್ಕಾರಾಚೆಂ. ಹಾಂತುಂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ 240ml, ಿಟಮಿನ್ ಎ 24.5ml, ಲೋಹಾಂಶ್ 15.5ml, ಚರಬ್ 5ml; ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ 5ml ಫೆಸ್ತಾಚ್ಯಾ ಜೆವ್ಣಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಏಕ್ ಕೊಪ್ ಮಿರಿಯಾಚೊ ರಸಂ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಿಜೀರ್ಣ್ ಪಯ್ಸ್ ಜಾತಾ.

ಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

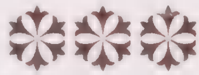
ಗುಂಟಾಂ: ಹಾಚೊ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ತಾನಾ ಚಾರ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಉದ್ಕಾಕ್, 1/2 ಕು. ಮಿರ್ಯಾ ಪಿಟೊ, 2 ಲೊಸುಣೆ ಬೊಯೊ ಧಾಡಾವ್ನ್ ಫಾಲ್, 2 ಗ್ಲಾಸ್‌ಭರ್ ಜಾತಾನಾ ಗಾಳ್ನ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಮೀಟ್ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಹೆ ಕಸಾಯೆನ್ ಘೊಟ್ ಭರ್ಜೊ. ಕಸಾಯೆಕ್ ಮಿಟಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಮೂತ್ ಸರಾಗ್ ಸುಟ್ತಾ.

ಖೊಂಕ್ಲಿ, ಶೆಳ್ : ತುಪಾಂತ್ ಭಾಜ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಮಿರಿಯಾಕ್ ಸಮಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಖೊಡೆ ಸಾಕರ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ಚೆಂ. 1/2 ಕುಲೆರ್ ಮಿರಿಯಾ ಪಿಟೊ ಮ್ಹೊಂವಾ ಸಂಗಿಂ ದಿಸಾಕ್ ಚಾರ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಖೊಂಕ್ಲಿ, ಉಸ್ಮೊಡೆಕ್ ಬೋವ್ ಅನ್ಕೂಲ್.

ಶೆಳಿನ್ ತಾಳೊ ಬಂದ್ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್ : ಮಿರಿಂ ಆನಿ ಸುಕಿ ಸುಂತ್ ಸಮಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಭರ್ಸುನ್ ಕೆಲ್ಲೆ ಕಸಾಯೆಕ್ ಗೊಡ್ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. **ಗಾವ್ಪ್ಯಾಂಚೊ ತಾಳೊ ಸುಗಮ್ ಜಾಂವ್ಕ್**: ಸದಾಂಯ್ ಸಕಾಳಿಂ ಖಾಲಿ ಪೊಟಾಕ್ ಎಕೇಕ್ ಮಿರಿಂ ಖಾಂವ್ಚೆಂ, ನಾ ತರ್ ಆಂಬ್ಯಾಚ್ಯೊ ಆಂಕ್ರ್ಯೊ ಖಾಂವ್ಚ್ಯೊ.

ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್ ಶೆಳ್ ಜಾಯ್ನಾ ಜಾಂವ್ಕ್ ಆನಿ **ಉಡಾಸಾಚಿ ಸಕತ್ ವಾಡಂವ್ಕ್** ದಾಂತ್ ಘಾಸ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಕಾರೆಣ್ಯಾಚೆ ಸ ಖೊಲೆ, ಏಕ್ ಮಿರಿಂ ಖಾಂವ್ಕ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ. ಬಾಳಾಂತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಎಕಾ ಮ್ಹಯ್ನ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಆವಯ್ನ್ ಖಾವ್ಯೆತ್.

- **ದಾಂತ್ ದೂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್** : ಮಿರ್‍ಯಾ ಪಿಟೊ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೊಸಾ ಸಂಗಿಂ ಭರ್ಸುನ್ ಪೇಸ್ಟ್ ದೂಕ್ ಆಸ್ಚೆ ನಿಜ್ಜೆಕ್ ಲಾಂವ್ಚೆಂ.
- **ಮುಂಬ್ರಾಂಕ್:** ಮಿರಿಂ ಧಂಯಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ಮುಂಬ್ರಾಂ ವಯ್ರ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.
- **ಚುರುಕ್ಪಣ್:** ಥಂಡ್ಯೆಚಾ ದಿಸಾಂನಿ ಕುಡಿಕ್ ಆಳ್ಸಾಯ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ದುದಾಂತ್ ದೋನ್ ಚಿಮ್ಟಿ ಮಿರಿಯಾ ಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್, ಖತ್ಕತಾವ್ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಜಿವಾಕ್ ಉಲ್ಲಾಸ್‌ಭರಿತ್ ಜಾತಾ.
- **ತಾಳ್ಯಾ ದುಕಿಕ್:** ಖೊಂಕ್ಲಿ ಸುರು ಜಾಲ್ಯಾರ್, ತಾಳೊ ಖೊರ್ಜುಲ್ಯಾರ್, ಏಕ್ ಮಿರಿಂ, ಪಾಂಚ್ ವೊಂವ್ಳೊ, ದೋನ್ ಮಿಟಾ ಖೊಡೆ, ಚಾರ್ ತುಳ್ಸಿ ಖೊಲೆ ಚಾಬೊನ್ ರೋಸ್ ಸೆಂವ್ಚೊ.
- **ವಾಯಾಚೆ ತೊಂದ್ರೆ:** ಸಾರ್ ಕರ್ತಾನಾ ತರ್ನ್ಯಾ ಮಿರ್ಸಾಂಗೆ ಬದ್ಲಾಕ್ ಜಾಯ್ ತಿತ್ಲೊ ಮಿರ್‍ಯಾ ಪಿಟೊ ಘಾಲ್ಯಾರ್, ಖಾಣ್ ಜಿರ್ವಣ್ ಜಾವ್ನ್ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಪಿಡೆಚೆಂ ಭ್ಯೆಂ ಪಯ್ಸ್ ಆನಿ ಮುಳ್ವಾದ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಭಾರಿ ಅನ್ಕೂಲ್.
- **ಖೊರೊಜ್, ಎಕ್ಸಿಮಾ:** ಆನಿ ಹೆರ್ ಕಾತಿಪಿಡೆನ್ ಕಷ್ಟತೆಲ್ಯಾಂನಿ ತುಳ್ಸಿ ಪಾಲೊ ಆನಿ ಮಿರಿಂ ಪೇಸ್ಟ್ ಕರ್ನ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.



120. ಮೂಳ್ ನಾತ್ಲಿ ವಾಲ್

ಕ : ಅಮರುಬಳ್ಳಿ
ಸಂ : ಆಕಾಶ ಬಳ್ಳಿ
ಇಂ : Giant Dodder
ಹಿಂ : ಅಮರ್ ಬೇಲ್
ಮ : ಆಕಾಶ್‌ವಳ್ಳಿ
ವೈ : Cuscuta reflexa

ಹಿ ವಾಲ್ ಅನ್ಯೇಕಾ ಝುಡಾಕ್ ವ ರುಕಾಕ್ ಹೊಂದೊನ್ ಆಸಾ. ಸುತಾಬರಿ ಆಸ್ಚೆಂ ಹಾಚೆಂ ಮೂಳ್ ರುಕಾಚಾ ಘಾಂಟ್ಯಾಂ ಥಾವ್ನ್ ದೆಂವೊನ್ ವಾಡ್ತಾ. ಮೂಳ್ ಹಳ್ದುವೆಂ ಜಾವ್ನ್ ಬೊಲ್ಯಾಂನಿ ಪಾಜಾರ್ನ್ ಆಸ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ವಾಲಿಕ್ ಖೊಲೆ ನಾಂತ್. ಕಾಯ್ಬೆವ್ ರುಕಾಕ್ ಗೆಲ್ಲಿ ವಾಲ್ ವಕ್ತಾಕ್ ಉತ್ತೀಮ್. ಫುಲಾಂ ಧವಿಂ ಆನಿ ಲ್ಹಾನ್. ಕಾಳಿಂ ಪರ್ಮಳಿಕ್ ಫಳಾಂ ಹಾಚೆರ್ ಆಸ್ತಾತ್.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- ಕೊಯ್ತಿ ವಾ ಸುರಿ ಲಾಗುನ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಘಾಯಾಕ್ ಮೂಳ್ ನಾತ್ಲಿ ವಾಲ್ ಝುರವ್ನ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ವೆಗ್ಗಿಂ ಸುಮಾರ್ ಜಾತಾ. **ರಗತ್ ಶುದ್ದ್ ಜಾಂವ್ಕ್** ಸದಾಂ ಸಕಾಳಿಂ ವ ರಾತಿಂ 3 ಗ್ರಾಂ ವಾಲಿಚಾ ಪಿಟ್ಯಾಕ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ 40 ದೀಸ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ರಗತ್ ನಿತಳ್ತಾ.



- **ದಾಡ್ಯಾಂಕ್:** ಹೆಂಚ್ ವಕತ್ ಆಂಗಾರ್ ಪಡ್ಚ್ಯಾ ಪಿಂತಾಚಾ ದಾಡ್ಯಾಂಕ್ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಕರ್ಯೆತ್.
- **ಕೆಸಾಂಕ್:** ಹಿ ವಾಲ್ ತಿಳೆಲ್ ತೆಲಾಂತ್ ವಾಟುನ್ ಮಾತ್ಯಾಕ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಬಾಲ್ಡ್ (ಖಡ್ಡೊ) ತಕ್ಲೆಚಾಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್‍ತಾ. ಕೆಸಾಂಚಿಂ ಮೂಳಾಂ ಘಟ್‌ಮೂಟ್ ಜಾತಾತ್. **ಕೆಸ್ ಝುಡ್ಚ್ಯಾಕ್:** 50ಗ್ರಾಂ ವಾಲ್ ವಾಟುನ್, 1ಲೀ. ಉದ್ಕಾಂತ್ ಖತ್ಕತಾಯ್. ಆನಿ ಕೇಸ್ ಧು. ಕೇಸ್ ಪರ್ಜಳ್ತಾತ್. ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್ ಆನಿ ಕೇಸ್ ಝುಡ್ಚೆಂ ರಾವ್ತಾ.
- **ದೊಳ್ಯಾಂಕ್:** 20ಗ್ರಾಂ ವಾಲಿಚೊ ರೋಸ್ ಇಲ್ಲ್ಯಾ ಸಾಕ್ರಿಂತ್ ಭರ್ಸಿ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ದೊಳ್ಯಾ ವಯ್ರ್ ಪುಸ್. ದೊಳೆ ತಾಂಬ್ಡೆ ಜಾಂವ್ಚೆ, ಆನಿ ಸುಜ್ ಯೆಂವ್ಚಿ ರಾವ್ತಾ.
- **ಮುಳ್ವಾದಿಕ್:** 10ಗ್ರಾಂ ರೊಸಾಕ್ 5ಗ್ರಾಂ ಮಿರಿಯಾಚೊ ಪಿಟೊ ಬರೊ ಕರ್ನ್ ಭರ್ಸಿ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸಕಾಳಿಂಚೆಂ ಸೆಂವ್ಕ್ ದಿ. 3 ದಿಸಾಂ ಬಿತರ್ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಆನಿ ರಗತ್ ಪಾಜಾರ್‍ಚೆಂ ಮುಳ್ವಾದ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. ಉದ್ಕಾಡೆ ನಿತಳ್ತಾ ಆನಿ ಸುಜ್ ದೆಂವಯ್ತಾ.
- **ಖೊರ್ಜಿಕ್:** ಖೊರೊಜ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ ಕಡೆ ವಾಲ್ ಪೆಸ್ಟ್ ಕರ್ನ್ ಲಾಯ್; ಜಾಯ್‌ತರ್ ಹಳದ್ ಭರ್ಸಿ.
- **ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್:** ಎಕಾ ಬರ್‍ಯಾ ವೆಳಾ ಹಿ ವಾಲ್ ಸುತಾನ್ ಬಾಂದುನ್ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಗಳ್ಯಾಕ್ ಆನಿ ಹಾತಾಕ್ ಬಾಂದ್. ತಾಪ್, ಶೆಳ್ ಆನಿ ಸಬಾರ್ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂ ಪಿಡೆಂತ್ಲೆಂ ಬಚಾವ್ ಜಾತಾತ್.



121. ಉದ್ಕಾಬ್ರಹ್ಮಿ

ಕ	:	ಜಲಬ್ರಹ್ಮಿ	ಹಿಂ	:	ಸಫೇದ್ ಚಮ್ಮಿ, ಜಲ್‌ಬೂಟಿ
ಸಂ	:	ತೀವ್ರಾ, ಸೋಮವಲ್ಲಿ	ಮ	:	ನೀರ್‌ಬ್ರಹ್ಮಿ
ಇಂ	:	Water hyssop	ವೈ	:	Bacopa monnieri

ಹೆಂ ಝುಡ್ ವಿಶೇಸ್ ಸಕತ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಉದಾಕ್ ಆಸ್ಚೆಕಡೆ ಧರ್ಣಿರ್ ಚರ್‍ತಾ. 25 ಸೆಂ.ಮೀ ಲಾಂಬ್ ವಾಡ್ತಾ. ಧವಿಂ, ಹಳ್ದುವಿಂ ಫುಲಾಂ ಜಾತಾತ್. ಹೆಂ ಝುಡ್ ಶೆಲೊ ಆಸ್ಚೆಕಡೆ, ತೊಟಾಂತ್ ಯಾ ತಳ್ಯಾದೆಗೆಂನಿ ಬರೆಂ ವಾಡ್ತಾ. ಹಾಚೆ ಪಾಲೆ ಆನಿ ಫುಲಾಂ ಲ್ಹಾನ್ಸಿಂ. 4–5 ಪಾಕ್ಳ್ಯಾ ಆಸೊನ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ವಾಡ್ತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಅಕ್ವೇರಿಯಂತ್ ಹೆಂ ವಾಪಾರ್‍ತಾತ್. 6–8 ಪ್ರಾಯೆಚ್ಯಾ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಚ್ಯೆ ದೊಳೆ– ಹಾತ್ ಸಂಯೋಜಿತ್ ರಿತಿನ್ ಕಾಮ್ ಕರುಂಕ್ ಹೆಂ ಉಪ್ಕಾರ್‍ತಾ. ಹಾಕಾ 'ಥಿಂಕಿಂಗ್ ಪರ್ಸನ್ಸ್ ಹರ್ಬ್' ಮ್ಹಣೊನ್‌ಯೀ ಆಪಯ್ತಾತ್.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಮೆಂದು, ಕಾಳಿಜ್** ಆನಿ **ಶಿರೆಪಿಡೆಚ್ಯಾಂಕ್** ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.
- ಪೊಟಾಂತ್ ಮುಡ್ಡಾಲ್ಯಾರ್ ಹಾಚ್ಯಾ ಝುಡಾಚೊ 3–4 ಥೆಂಬೆ ರೋಸ್ ಆಲ್ಯಾರೊಸಾಂತ್ ನಾ ತರ್ ಕಸ್ರಿ ರೊಸಾಂತ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ. ಕೆದಾಳಾಯ್ ಆತಂಕ್, ಭೆಂ ಆಸ್ಲೆಲ್ಯಾಂನಿ 10–15ml ಝುಡಾಚೊ ರೋಸ್ 3 ಹಪ್ತೆಭರ್ ದಿಸಾಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಘೆಂವ್ಚೆಂ. ಮುಕಾರ್ ವೆಚೆಂ ಭೆಂ(stage fear), ನೀದ್ ಪಡಾನಾ ಜಾಂವ್ಚೆಂ, ತಕ್ಲಿ ಫಡಾಪಡ್, ಪುರಾಸಣ್, ಮತ್ ಚೇತ್ ದೀವ್ನ್ ಕಾಮ್ ಕರುಂಕ್ ಕಷ್ಟಾತೆಲ್ಯಾಂಕ್ ತಶೆಂಚ್ ಪೊಟಾಂತ್ ಆಡ್ವಳ್ಚಿಂ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ಹಪ್ತ್ಯಾಂತ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ. ಮೊರ್ಲುಕೆಚಾ ಪಿಡೆಕ್ ಹ್ಯಾ ಝುಡಾಚೊ 20ml ರೋಸ್ ತೀನ್ ಮಯ್ನೆಭರ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಉಪ್ಕಾರಾಕ್ ಪಡ್ತಾ.
- **ಅಸ್ತಮಾ, ಪಾಟ್ ದೂಕ್,** ಮತಿಚಿ ವಿರಾರಾಯ್, ಖಿನ್ನತೆಕ್ ಹಾಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಜಾಗ್ರುತ್ಕಾಯೆನ್ ಘೆಂವ್ಚೊ.
- **ಮೆಂದ್ವಾಕ್ ಆಪಾಯ್** ಜಾಯ್ನಾಸ್ತಾನಾ ರಕ್ಷಣ್ ದಿತಾ. ಬರೆಂ ಟಾನಿಕ್. ಮೆಂದ್ವಾಚಿಂ ಕಾರ್ಯಿಂ ವೃದ್ಧಿ ಕರ್ತಾ, ಉಡಾಸ್ ಚಡಯ್ತಾ. ಮತ್ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣ್ ಕರುಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.
- ಪ್ರಸ್ತುತ್ **ಅಲ್ಜಿಮರ್ಸ್** ಆನಿ **ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ಸ್** ಪಿಡೆಕೀ ವಾಪರುಂಕ್ ಪ್ರಾರಂಭ್ ಕೆಲಾ.
- ಶಿರೊ ಉತ್ತೇಜಿತ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಮಜತ್ ದಿತಾ. ಅಶೆಂ ವಿಚಾರ್, ಚಿಂತ್ನಾಂ ಬರಿಂ ಜಾವ್ನ್ ಉಡಾಸಾಚಿ ಸಕತ್ ವೃದ್ಧಿ ಜಾತಾ.
- **ಅಸ್ತಮಾ, ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್** ಆನಿ **ಅಲರ್ಜಿಕ್** ಬರೆಂ. **ರಗ್ತಾ ಪರಿಚಲನ್** ಆನಿ ಇತರ್ ಕಾರ್ಯಿಂ ಸರಾಗ್ ಜಾಯ್ತೆಂ ಮಜತ್ ದಿತಾ.

ಚತ್ರಾಯ್: ಗುರ್ವಾರಿಂನಿ ಸೆಂವ್ಚೆಂ ನ್ಹಯ್. ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕಾಳ್ಜಾ ಉಡಿ ಸವ್ಕಾಸ್ ಜಾತಾ. ಅನ್ಕಿಟೆಂತ್ ಗುಸ್ಪಡಾಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾತಾ. ಖಾಲಿ ಪೊಟಾಕ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ನಜೊ.

122. ಗುಲ್ಗುಂಜಿ

ಕ : ಗುಲ್ಗುಂಜಿ
ಸಂ : ಗುಂಜಾ, ರಕ್ತಿಕಾ
ಮ : ಕನ್ನಿ, ಗುಂಜ
ವೈ : Abrus precatorius
ಹಿಂ : ರತ್ತಿ, ಚಿರಮಿ
ತು : ಮಂಜೊಟ್ಟಿ ಕಾಯಿ
ಇಂ : Indian liquirise

ಗುಲ್ಗುಂಜಿಚಿ ವಾಲ್ ದುಸ್ರ್ಯಾ ರುಕಾಚೊ ಆಸ್ರೊ ಘೆವ್ನ್ ವಿಸ್ತಾರ್ತಾ. ಖೊಲೆ ಚಿಂಚೆ ಪಾಲ್ಯಾ ಬರಿ ಲ್ಹಾನ್ ಆನಿ ಪರ್ಯಾಯ್ ಜೊಡಿರ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಹಾಚೆರ್ 4 ಸೆಂ.ಮೀ.



ಲಾಂಬ್ ಸಾಂಗೊ ಜಾವ್ನ್ ಹಾಚೆಭಿತರ್ ಆಕರ್ಷಿಕ್ 8 ಬಿಯೊ ಆಸ್ತಾತ್. ಬಿಯಾಂಚಾ ತುದ್ಯೆರ್ ಕಾಳಿಂ ಶಿಬಾಂ ಆಸಾತ್. ಹಾಂತುಂ ದೋನ್ ಪ್ರಭೇದ್ ಆಸೊನ್ ಧವಿಂ ಆನಿ ತಾಂಬ್ಡಿಂ ಗುಲ್ಗೊಂಜ್ಯೊ ಜಾತಾತ್. ಲ್ಹಾನ್ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಗಣಿತ್ ಪಾಠ್ ಕರ್ತಾನಾ ಲೇಕ್ ಶಿಕೊಂಕ್ ಹಾಚೊ ಧಾರಾಳ್ ಪ್ರಯೋಗ್ ಜಾತಾಲೊ. ಆದಿಂಮಾಗಾ ಭಾಂಗಾರ್ ತುಕುಂಕ್, ಭರ್ಸುಂಕ್ ಗುಲ್ಗುಂಜೆಚೊ ಭರ್ಪೂರ್ ಉಪ್ಯೊಗ್ ಕರ್ತಾಲೆ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೊಗ್:

- **ತೊಂಡಾರ್ ಖತಾಂ** ಆಸ್ಲೆಕಡೆನ್ ಪಾಲ್ಯಾ ರೋಸ್ ಪುಸ್ಚೊ. ಸುಜ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಪಾಲೆ ಝುರವ್ನ್ ಮ್ಹೊಂವಾಂ ಗಂಧಾ ಪಿಟೊ ಸಾಂಗಾತಾ ಪುಸ್ಚೆಂ.
- **ಖೊಂಕ್ಲೆಕ್** ಪಾಲೆ ಸುಕವ್ನ್, ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್, ಸಾಕರ್ ಭರ್ಸುನ್ ಚಾಬ್ಚೆಂ.
- ಗುಲ್ಗುಂಜಿ ಥೊಡೊ ವೇಳ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಭಿಜವ್ನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಮೀಟ್ ಭರ್ಸುನ್, ಝುರವ್ನ್ **ಕೆಸೊಳ್ಯಾಂ** ವಯ್ರ್ ಬಾಂದ್ಲ್ಯಾರ್ ಪಿಕೊನ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- **ಕಾತಿ ಪಿಡಾ** ಬಿಯೊ ಹುಲ್ಪಾವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ದಾಕ್ಟಿ ಎಂಡೆ ತೆಲಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಝುರವ್ನ್ ಪುಸ್ಚೊ. ಏಕ್ ಚಿಮ್ಟಿ ಬಿಯಾಂಚೊ ಪಿಟೊ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ **ಪೊಟಾಂತ್ಲೆ ದಂತ್** ನಿವಾರ್ತಾತ್.
- ತಕ್ಲೆರ್, ಮಿಶ್ಯಾಂಚೆ **ಕೇಸ್ ವೃತ್ತಾಕಾರಾಂತ್ ಝಡ್ತಾತ್**(ಹೇನುಕೆರೆ) ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಝಡಾಂಚೆಂ ಪಾಳ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ತೊ ಗಂದ್, ಕೇಸ್ ಝಡ್ಚೆ ಕಡೆ ಪಾತಳ್ ಪುಸ್ಚೊ.
- **ದಾಂತ್ ಕಿಡಿನ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್** ಪಾಲೆ ತೊಂಡಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಚಾಬೊನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ರೋಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಉಡಂವ್ಚೊ.
- **ತೊಂಡಾಂತ್ ಫಾಣ್:** ಪಾಳಾಂ ಧಾಡಾವ್ನ್ ಏಕ್ ಲೊಟೊ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ಚೊ. ಹುನ್ ಆಸ್ತಾನಾಂಚ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಘೊಟ್ ಭರ್ಚೊ.
- **ಸಂದ್‌ವಾತ್:** ಪಾಲೆ ವಾಟುನ್ ತಿಳೆಲ್ ತೆಲಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಭರ್ಸುನ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ದೂಕ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ ಥಂಯ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.

ಪ್ರಮಾಣ್: ಚೂರ್ಣ್ 1–3 ಗ್ರಾಂ ಬಿಯಾಂ ಪಿಟೊ 20–30 ಗ್ರಾಂ.

ಚತ್ರಾಯ್: ಹಾಚೊ ಗೂಣ್ ಇಲ್ಲೊ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಘೆತಾನಾ ಪ್ರಮಾಣ್ ಉಣೊ ಕರ್ಚೊ. ಗುಲ್ಗುಂಜ್ಯೊ ವಿಕಾಳ್ ಜಾವ್ನಾಸಾತ್.



123. ಚಾಪ್ಪೆ ಸೊಪ್ (ಮಧುನಾಶಿನಿ)

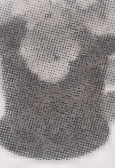
ಕ : ಸಪ್ಪೆ ಸೊಪ್ಪು
ಸಂ : ಮೇಶಶೃಂಗಿ, ಮಧುನಾಶಿನಿ
ಇಂ : Small Indian Ramogre
ಹಿಂ : ಗುಡ್‌ಮಾರ್
ಮ : ಚಕ್ಕರಕೊಲ್ಲಿ
ವೈ : Gymnema sylvestre

ಹಿ ಏಕ್ ರುಕಾಕ್ ಚರ್ಚಿ ವಾಲ್, ಲ್ಹಾನ್ ಧವ್ಯಿಂ ಫುಲಾಂ. ಹಾಚೆ ಖೊಲೆ ಆನಿ ಪಾಳಾಂ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಲಿವರಾಚೆ ಸಮಸ್ಯೆ, ಅಸ್ತಮಾ, ಖೊಂಕ್ಲಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಪಿಡಾ ನಿವ್ರಾಂವ್ಕ್ ತಯಾರ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ವೊಕ್ತಾಂತ್ ಗಳ್ಸಿತಾತ್. ಖೊಲೆ ಕಾಡ್ತಾನಾ ಧವೊ ದೀಕ್‌ಸೊ ಯೆತಾ. ಹ್ಯಾ ಖೊಲ್ಯಾಕ್ ಗೊಡ್ಸಾಣ್ ಚಪ್ಪೆ ಕರ್ಚಿ ಸಕತ್ ಆಸಾ ಸಾಕರ್ ವ ಚಾಕ್ಲೆಟ್ ತೊಂಡಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಹೊ ಪಾಲೊ ಸಾಂಗಾತಾ ಘಾಲ್ಮಿ ತರ್ ಸಾಕ್ರಿಚಿ, ಚಾಕ್ಲೆಟಾಚಿ ಗೊಡ್ಸಾಣ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ವೊಡ್ನ್ ಘೆತಾ ಆನಿ ಚೊಕ್ಲೆಟ್ ತೊಂಡಾಂತ್ ಚಾಪ್ಪೆ ಜಾತಾ. ತ್ಯಾ ದೆಕುನ್ ಹಾಕಾ ಮಧುನಾಶಿನಿ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಕಾಳ್ಜಾ ಸಂಬಂಧಿ ಪಿಡಾ, ಆಸ್ತಮಾ** ಇತ್ಯಾದಿಕ್ ವೊಕ್ತಾಂ ಕರ್ತಾನಾ ಪಾಲೆ ಉಪ್ಯೋಗ್ಸಿತಾತ್. ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಆಂಗ್ಡಿಂನಿ ಸರಿವದ್ಯಸವ, ಸರಿವದ್ಯಾವ ಲೇಹ, ಸರಿವದಿ ವಟಿ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ವಕತ್ ಹೆಂ ಝುಡ್ ವಾಪರುನ್ ಕರ್ಚೆಂ ಜಾವ್ನಾಸಾ.
- **ಹ್ಯಾ ಝುಡಾಚೆ ಗೂಣ್: ಭುಕ್ ಚಡಂವ್ಚಿ, ಘಟಾಯ್ ದಿಂವ್ಚಿ ಆನಿ ಸಾಕ್ರಿಚೊ/ ಗ್ಲೂಕೋಸ್** ಅಂಶ್ ಉಣೊ ಕರ್ಚಿ ಸಕತ್ ಆಸಾ ಹಾಚೆಂ ಪಾಳ್ ಪೊಟಾಂತ್ಲೊ ಹುಲೊಪ್, ಭರೊನ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ, ಧವೆಂ ವೆಚೆಂ ಆನಿ ಮುತಾಚಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕೀ ಹಾಚಿ ವಾಲ್ ಬರೆಂ ವಕತ್. ಆಂಕ್ರ್ಯೊ ವಾಟುನ್ ಗುಳ್ಯೊ ಕರ್ನ್ ಸೆವೈತ್.
- **ಜಿವ್ಡಾಲ್ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್:** ವಾಲಿ ಸಮೇತ್ ಪಾಲೊ ಘೆವ್ನ್ ವಾಟುನ್ ಪುಸಿಜೆ, ಆನಿ 10ಗ್ರಾಂ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಖಿರವ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ದೆವಂವ್ಕ್:** ಮಧುನಾಶಿನಿ ಪಾಲೊ. ಆಂಬ್ಯಾಚಿ ಕೋಯಿ, ಜಾಂಬ್ಳಿಚೊ ಬಿಯೊ, ರುಕಾ ಸಾಲಿ, ರುಂಮ್ಡಾಂ, ಸಾಲಿ, ಪುನರ್ನವ ಪಾಳ್, ಪಾಷಣ ಭೇದ ಝುಡ್, ತಪ್ಕಟಿ, ಕನ್ಸಿರ್, ಜಿರೆಂ, ಮೆತಿ, ಗೊಳಿ ರುಕಾಚ್ಯೊ ಸಾಲಿ, ಪಿಂಪ್ಳಿ ರುಕಾ ಸಾಲಿ, ತ್ರಿಫಲ **ಹೆಂ ಹರ್ಯೆಕ್‌ಯಿ** 200ಗ್ರಾಂ ಘೆವ್ನ್ ಧಾಡಾಂವ್ಚೆಂ. ಸುಕವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ಎಕಾ ಭರ್ಣೆಂತ್ ವಾರೆಂ ರಿಗಾನಾಶೆ ಬಂದ್ ದವರ್ಚೆಂ. 50ಗ್ರಾಂ ಪಿಟೊ 1ಲೀ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ¼ ಲೀಟರ್ ಜಾತಾಸರ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ದೂದ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸಕಾಳಿಂ ಖಾಲಿ ಪೊಟಾಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ಗೋಡ್ ಮೂತ್ ದೆವಂವ್ಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.





124. ದುದಾಳಿ

ಕ	:	ಅಚ್ಚೆಗಿಡ, ಕೆಂಪುನೆನೆಯಕ್ಕಿ	ಹಿಂ	:	ದೂದೀಯಾ
ಸಂ	:	ದುಗ್ಧಿಕಾ	ಮ	:	ನೀಲಪಾಲ
ಇಂ	:	Snake weed	ವೈ	:	Euphorbia hirta

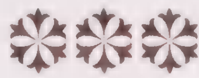
ದುದುರ್ಲಿ ಬಾರೀಕ್ ಮುಳಾಚೆಂ ವಾರ್ಷಿಕ್ ಝುಡ್, ಧವೆಂ ಆನಿ ತಾಂಬ್ಡೆಂ ದೋನ್ ಥರಾಂನಿ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾ. ಫುಲಾಂ ಲ್ಹಾನ್ ಆನಿ ದಾಟ್ ಫೊಸ್ ಜಾವ್ನ್ ಪಾಲ್ಯಾಂಚಾ ಮುಳಾಂತ್ ಆಸ್ತಾತ್. ತಣಾಗಾದ್ಯಾಂನಿ, ಮೆರೆದೆಗೆಂನಿ, ಮಜಲಾಂನಿ ಜಾಯ್ತೆಂ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾ. ಹೆಂ ಏಕ್ ಕಾಟ್ ಝುಡ್ ತರೀ ಹಾಚೊ ಉಪ್ಯೋಗ್ ವಿಶೇಷ್.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಉಸ್ಮಡ್** ಆಸ್ಲೆಲ್ಯಾಂಕ್ ಝುಡ್ ಸುಕವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ಊಬ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ವಾ ಮ್ಹೊಂವಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಚಾಕ್ಯೆತ್. ಸಗ್ಳ್ಯಾ ಝುಡಾಚೊ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ 1 ಗ್ಲಾಸ್–ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ.
- **ಖೊಂಕ್ಲೆಕ್, ಪೊಟಾಂತ್ ದುಕಿಕ್ ಆನಿ ಉದ್ಕಾಡೆಂತ್ ರಗಾತ್ ವೆತೆಲ್ಯಾಂನಿ** ಹಾಚೊ ಧಾರಾಳ್ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಕರ್ಯೆತ್. ಝುಡಾಚೊ ಗಂಧ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಕರ್ನ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಉದಾಕ್ ಭರ್ಸುನ್, ಗಾಳ್ನ್ ದಿಸಾಕ್ 2–3 ಪಾವ್ಟಿಂ ಘೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಕಾತಿ ಪಿಡೆಕ್** ಝುಡಾಚೊ ಕಸಾಯ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ಪಿಟ್ಯಾಕ್ ತೇಲ್ ಭರ್ಸುನ್ ಮುಸ್ಯೆತ್.
- **ತೊಂಡಾಂತ್ಲೆ ಫಡ್, ಸೋಂಕ್** ತಾಜಾಝುಡ್ ಧುವ್ನ್ ಕಸಾಯೆಂತ್ ಘೊಟ್ ಭರ್ಚೊ. **ಕರಿಣ್ ಪೊಟ್ಕಾಣಿ** ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಝುಡ್ ಧಾಡಾವ್ನ್ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ನ್ ಸೆಂವ್ಚೊ.
- **ರಗಾತ್ ವಾಳ್ಚೆಂ** ಕೊಯ್ತಿ ಲಾಗೊನ್ ಯಾ ಪಡೊನ್ ರಗಾತ್ ವ್ಹಾವ್ತಾ ತರ್ ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ತಾಜಾ ಪೇಸ್ಟ್ ಮುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ರಾವ್ತಾ. ಹಾಚೆಂ ಪಾಳಾಂ **ಜಿವ್ಡ್ಯಾಳ್ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್** ಝುರವ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ.
- **ದೊಳ್ಯಾಂ ಎಲರ್ಜಿ ಖೊರ್ಜಿಕ್** ಬೋವ್ ಬರೊ. ಖೊಲೆ ಮೊಡ್ತಾನಾ ಧವೊ ದುದಾ ಸಾರ್ಕೊ ದೀಕ್ ಏಕ್ ವ ದೋನ್ ಥೆಂಬೆ ದೊಳ್ಯಾಂಕ್ ಘಾಲ್ಚೊ.
- **ದಂತಾಚಾ ತೊಂದ್ರ್ಯಾಂಕ್ ಕಾತಿ ಪಿಡೆಕ್ ಆನಿ ಶೆಳಿಚಾ** ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಕಸಾಯ್ ನಾ ತರ್ ಪಿಟೊ ಮ್ಹೊಂವಾಂತ್ ಸೆಂವ್ಚೊ.
- **ಕೇಸ್ ವೆಗ್ಗಿಂ ಧವೆ ಜಾಯ್ನಾಸ್ತಾಂ** ಝುಡ್ ಧಾಡಾವ್ನ್ ದುದಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ಕೆಸಾಂಕ್ ಮುಸ್ಚೆಂ.

- ಸಗ್ಳೆಂ ಝುಡ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ಭುಗ್ಯಾಂಚ್ಯಾ **ದಂತಾಚಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್**, ಪೊಟ್ಶಾಕ್ಣೆಕ್, ಖೊಂಕ್ಲೆಕ್ ದಿವ್ಯೆತ್. ಡೈಯಾರಿಯಾ, ಡಿಸೆಂಟ್ರಿ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಝುಡಾಚೊ ಪೇಸ್ಟ್ 3–5ಗ್ರಾಂ ತಾಕಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಸಾಕ್ 3 ಪಾವ್ಟಿಂ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಮುತಾಚೊ ಸೋಂಕ್** 20–30 ಮಿ.ಲೀ. ಸಗ್ಳ್ಯಾ ಝುಡಾಚೊ 1 ಚ್ಚಾಚೆಂ ಕುಲೆರ್ ಗಂಧ್ ಪೇಸ್ಟ್ ನಾ ತರ್ ಕಸಾಯ್ ಸಕಾಳಿಂ ನಿರಾಳ್ ಪೊಟಾಕ್ ಸೆಂವ್ಚೊ. ಹ್ಯಾ ಝುಡಾಚೊ ಧವೊ ದೀಕ್ ಪಾಯಾಂಚಾ **ಖಿಳ್ಯಾಂಕ್** ಆನಿ ಸಾಮ್ಕೊಳಾಕ್ ಮುಸ್ಟೊ.

ಪ್ರಮಾಣ್: ಕಸಾಯ್ 25-50 ml, ಇನ್‌ಫ್ಯುಝುನ್ 15-30 ml, ಪಿಟೊ 15–20 ಗ್ರಾಂ



125. ದೂದ್‌ವಾಲ್

ಕ	:	ನಾಮದ ಬೇರು, ಸೊಗದೆ ಬೇರು	ಹಿಂ	:	ಅನಂತ್‌ಮೂಲ್
ಸಂ	:	ಸಾರಿವಾ	ಮ	:	ನರ್ನೆಂಡಿ
ಇಂ	:	Indian Sarasaparella	ವೈ	:	Hemidesmus Indicus

ದೂದ್‌ವಾಲ್ ಬಾರೀಕ್ ತರಿ ಪಾಳ್ ಪರ್ಮಳಿಕ್. ಹಳ್ಳೆ ಲೊಕಾಕ್ ವಳ್ಳಿಕಿಚೆಂ ವಕ್ತಾಝುಡ್. ತಾಚ್ಯಾ ಖೊಲ್ಯಾಕ್ ಮಧೆಂ ಏಕ್ ಧವ್ಸೊ ಗೀಟ್ ಆಸಾ. ತ್ಯಾ ದೆಕುನ್ ಹಾಕಾ 'ನಾಮದ ಬೇರು' ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಪಾಳಾಕ್ ಬರೊ ಪರ್ಮಳ್ ಆಸಾ ದೆಕುನ್ ಸುಗಂಧಿ ಬೇರು ಮ್ಹಣ್ತಾತ್.

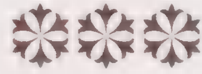
ವಕ್ತಾಗೂಣ್:

- **ರಗತ್ ಶುದ್ಧ್, ಖೊರೊಜ್, ಫಡ್ ಆನಿ ಸರ್ವ್ ಕಾತಿ ಪಿಡೆಂಕ್** ಹಿಂ ಪಾಳಾಂ ಆನಿ ಕನ್ವಿರ್ ಘಾಲ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ದವರ್ಚೆಂ. 10ಗ್ರಾಂ ಪಿಟೊ, 2 ಗ್ಲಾಸ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ½ ಗ್ಲಾಸ್ ಉಣೆಂ ಜಾತಾಸರ್ ರಾಂವ್ಚೆಂ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಗಾಳ್ನ್ ತ್ಯಾ ಕಸಾಯೆಕ್ ತಾಂಬ್ಡಿ ಖೊಡೆ ಸಾಕರ್, ದೂದ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ¼ ಚ್ಚಾ ಕು. ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ.
- **ಕೇಸ್ ದಾಟ್ ಜಾಂವ್ಕ್, ವಾಡೊಂಕ್**: ಪಾಳಾಂಚೆ ಸರ್ಲಾಂ ಸುಕವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ಎಕಾ ಭರ್ಣೆಂತ್ ದವರ್ಚಿಂ. 5ಗ್ರಾಂ ಪಿಟೊ ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಉದ್ಕಾಂತ್/ದುದಾಂತ್/ ಬೊಂಡ್ಯಾ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಖಿರವ್ನ್ ಸದಾಂ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಹಳ್ದುವೊ ರೋಗ್**: 50ಗ್ರಾಂ ಪಾಳಾಂ ಪಿಟೊ ಆನಿ 5ಗ್ರಾಂ ಮಿರಿಯಾ ಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಖಿರವ್ನ್, ಸಕಾಳಿಂಚೆಂ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಮುತಾಂತ್ ಹುಲಪ್**: 20ಗ್ರಾಂ ಪಾಳಾಂ ಪಿಟೊ, 10ಗ್ರಾಂ ಜಿವಿ ಅಮ್ಮೃತಬಳ್ಳಿ,



2½ಗ್ರಾಂ ಭಾಜ್ಲ್ಲೆಂ ಜಿರೆಂ, ಧಾಡಾವ್ನ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ಏಕ್ ಕು. ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ.

- **ತಕ್ಲಿ ಫಡ್ಲ್ಯಾರ್, ತಾಪಾಕ್ :** ಹುನ್ ದುದಾಂತ್/ಕಾಫಿಯೆಂತ್/ಚ್ಹಾಯೆಂತ್ ಪಾಳಾಂ ಘಾಲ್ನ್ ಖತ್ಕತೊ ಕಾಡ್ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಪಣ್ ಲಾಭ್ತಾ.
- **ಪಾನಕ್:** ಏಕ್ ಕು. ಪಿಟೊ, ½ ಕು. ಸೋಂಪ್ ಪಿಟೊ, ಲೋಂಗಾ ಪಿಟೊ ದೋನ್ ಚಿಮ್ಟಿ, ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ಚೊ. ಕಾಫಿ/ಚಾ ಬರಿ ಗಾಳ್ನ್ ಸಾಕರ್ ಆನಿ ದೂದ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ಉಲ್ಲಾಸ್‌ಭರಿತ್. ತ್ರಾಣ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ ಹೆಂ ಪಾನಕ್ ಭಲಾಯ್ಕಿ ವಾಡಯ್ತಾ. ಉದ್ಕಾಂತ್ ಝುರಯ್ಲ್ಲೆಂ ಪಾಳ್ ಗಾಂಟಿ ದುಕಿಕ್, ಸುಜ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಪುಸ್ಚೆಂ ಹುಲಪ್/ದೂಕ್ ನಿವಾರ್ತಾ. ಕಾತಿ ಪಿಡಾ ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್.



126. ಲಜೆಕಾಂಟಿ

ಕ	: ನಾಚಿಕೆ ಮುಳ್ಳು	ಹಿಂ	: ಲಜ್‌ವಂತಿ
ಸಂ	: ಲಜ್ಜಾಲು	ಮ	: ತೊಟ್ಟಾವಾಡಿ,
ಇಂ	: Touch me not	ವೈ	: Mimosa pudica

ವಕ್ತಾಗೂಣ್ :

- **ಮುತಾಂತ್ ಹುಲಪ್, ಹುನ್ ಲಾಗೊನ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ, ಪೂಡ್ ವೆಚಿ ಇತ್ಯಾದಿ:** ಲಜೆಕಾಂಟಿ ಮುಳಾ-ಪಾಳಾ ಸಮೇತ್ ಹುಮ್ಟುನ್ ಧಾಡಾವ್ನ್ ಚಾರ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಜಿರೆಂ, ಗೋಡ್ ವ ಸಾಕರ್ ದೂದ್ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕಸಾಯ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ. ಪೆಜೆಂತ್ ಝುಡಾಂ ಕುಡ್ಕೆ ಕರ್ನ್ ಘಾಲ್ನ್ ಉಕಡ್ನ್ ಜೆವ್ಯೆತ್. ಜಾನ್ವಾರಾಂಕ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ದೂದ್ ಚಡ್ತಾ.
- **ಮುಳ್ವಾದಿಕ್ ಆನಿ ವಾಯಾಕ್:** 50 ml ಲಜೆಕಾಂಟ್ಯೆಚೊ ಕಸಾಯ್ ಹುನ್ ದೂದ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆ. ದಿಸಾಕ್ 3 ಪಾವ್ಟಿಂ ತೀನ್ ದೀಸ್ ಕರ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ಹಾತಾ-ಪಾಂಯಾಂಚ್ಯೊ ಶಿರೊ ಫಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಹಾಚೊ ಕಸಾಯ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.
- **ಗಾಂಟಿ ದುಕಿನ್:** ಸುಜ್ ಆಯ್ಲ್ಯಾರ್, ಖೊಲ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್, ಕಾಜುರುಕಾಚ್ಯೊ ಸಾಲಿ ಝುರವ್ನ್ ಲೆಪ್ಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ. **ಘಾಯ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್:** ಖೊಲೆ ಧಾಡಾವ್ನ್ ರೋಸ್ ಘಾಯಾಕ್ ಪುಸ್ಚೊ.
- **ಚಡ್ ರಕ್ತಾಸ್ರಾವ್** (ಸ್ತ್ರಿಯಾಂಕ್) ಸಗ್ಳ್ಯಾ ಝುಡಾಚೊ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ಸೆಂವ್ಚೊ. ಗರ್ಭಾ ಸಂಬಂಧಿ ಪಿಡೆಕ್ ಬೋವ್ ಬರೆಂ.

- **ಆದ್ಲ್ಯಾ ಘಾಯಾಂಕ್:** ಅಲ್ಸರಸ್ ಘಾಯ್ ಆನಿ ಹಾಡಾಂ ಕುಡ್ಕೆ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಹ್ಯಾ ಖೊಲ್ಯಾಂಚೊ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಳ್ದಿ ಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್ ಪಟ್ಟಿ ಬಾಂಧ್ಚಿ.
- **ಸಂದ್, ಗಾಂಟಿ ಸುಜ್:** ಹಾತಾಂ ಪಾಂಯಾಚ್ಯೆ ಗಾಂಟಿಂಕ್ ರುಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಸುಜ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಸಗ್ಳ್ಯಾ ಝುಡಾಚೊ ಪೇಸ್ಟ್ ಕರ್ನ್ ದೂಕ್, ಸುಜ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ ಕಡೆ ಲಾಂವ್ಚೆಂ.
- **ಡಯಾಬಿಟಿಸ್:** ಸದಾಂ 30 ml ರೊಸ್ ವ ಕಸಾಯ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಘೆಂವ್ಚೊ. **ನೀದ್ ಪಡಾನಾತ್ಲ್ಯಾರ್:** ನಿದ್ತಾನಾ ಅರ್ಧೊ ಗ್ಲಾಸ್ ಕಸಾಯ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ.
- **ಬಿ.ಪಿ. ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್:** 30ml ರೋಸ್ ವ ಕಸಾಯ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸೆಂವ್ಚೊ.



127. ಸಂದ್‌ವಾಲ್

ಕ :	ಸಂದುಬಳ್ಳಿ, ಮಂಗಾರವಳ್ಳಿ	ಹಿಂ :	ಹಡ್‌ಜೊಡ್
ಸಂ :	ವಜ್ರವಲ್ಲಿ	ಮ :	ಚಾಂಗಲಂಪರಂಡ
ಇಂ :	Bone setter	ವೈ :	Cissus quadrangularis

ಸಂದ್‌ವಾಲ್ ಧಗಿಚ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂನಿ ವಾಡ್ಚಿ ವಾಲ್. 3–4 ಇಂಚ್ ಲಾಂಬಾಯೆಚ್ಯಾ ಅಂತರಾರ್ ಏಕ್ ಗಾಂಟ್ ಆಸ್ತಾ. ತ್ಯಾ ದೆಕುನ್ ಹಾಕಾ ಸಂದ್‌ವಾಲ್ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಹಿ ವಾಲ್ ಝುರವ್ನ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ಹಾಡಾಂ ಕುಡ್ಸತಾತ್. ಪಾಲ್ಯಾಂಚಿ ಚೆಟ್ನಿ, ನಿಸ್ತೆಂ ಅಸ್ಕತ್ ಮೋವ್ ಪಡ್ಲ್ಯಾ ಹಾಡಾಂಕ್ ಬಳ್ ದೀಂವ್ಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಹಾಡಾಂ ಮೊಡ್ಲ್ಯಾರ್:** ಸಂದ್‌ವಾಲ್ ಝುರವ್ನ್ ಹಾಡಾಂ ಮೊಡ್ಲ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ತೇಲ್ ಸಾರವ್ನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ನೀಟ್ ಕರ್ನ್ ಬಾಂಧ್ಚೆಂ. ಪಾಳಾಂಚೊ ಪಿಟೊ ವ ಪೇಸ್ಟ್ ಮೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಖಾಂವ್ಕ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ. ವಿರಾಮ್ ಗರ್ಜೆಚೊ. ತರ್ನೆ ಪಾಲೆ ನಿಸ್ತೆಂ ಕರ್ನ್ ಗಳ್ಸಿಲ್ಯಾರ್ ಹಾಡಾಂಚೆ ಪಿಡೆಕ್ ಬರೆಂ.
- **ಮಾಸಿಕ್ ಸ್ರಾವ್** ಜಾತಾನಾ, ದೀಸ್ ಚಡುಣೆ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಹಿ ವಾಲ್ ಧಾಡಾವ್ನ್ ರೋಸ್ ಪಿಳ್ನ್ 20ml 2 ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. 20ml ರೋಸ್ + 10ml ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್ ಘಾಲ್ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಪೊಟಾಂತ್ಲೆ ದುಕಿಕ್ ಬರೆಂ.
- **ಕಾನಾಂತ್ ಘಡಾಘಡ್:** ಹೆ ವಾಲಿಚೊ ರೊಸ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ದೋನ್ ಥೆಂಬೆ ಕಾನಾಕ್ ಘಾಲ್ಚೆಂ.
- **ಸಾಯಟಿಕಾ ಆನಿ ಶಿರಾಂ ಪಿಡೆಕ್:** ಸಂದ್‌ವಾಲಿಚೆಂ ತೇಲ್ ಮುಸ್ಚೆಂ.



ತೇಲ್ ಕರ್ಚೆಂ ವಿಧಾನ್ : ಸಂದ್‌ವಾಲ್ 1ಇಂಚ್, ಆಂಬ್ಯಾ ಆಲೆಂ 100 ಗ್ರಾಂ, ಮೀಟ್ ಹಾಚೊ ಕಸಾಯ್ ಆಟ್ ವಾಂಟೆ ಉದಾಕ್ ಘಾಲ್ನ್ 1/8 ಜಾತಾಸರ್ ದೆಂವವ್ನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಏಕ್ ಲೀ. ಸಾಸ್ವಾ ತೇಲ್ ಘಾಲ್ನ್ ಉಣ್ಯಾ ಉಜ್ಯಾರ್ ಹುನ್ ಕರ್, ಗಾಳ್ನ್ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಕರ್ಚೆಂ.

ತ್ರಾಯ್: ರೋಸ್ ಕಾಡ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಹಾತಾಕ್ ತೇಲ್ ಪೂಸ್, ನಾ ತರ್ ಖೊರ್ಜುತಾ.



128. ಸಾಬ್ಸಿಣೆಚೆಂ ಪಾಳ್

:	ಈಶ್ವರಿ ಬೇರು,	ಹಿಂ :	ಈಶ್ವರೀ ಮೂಲ್
ಂ :	ನಕುಲಿ	ಮ :	ಗರುಡಕೊಡಿ
ಂ :	ಇಸರ ಬೇರ್	ಇಂ :	Indian Birthwort
ೃ :	Aristolochia Indica		

ಏಕ್ ವಾಲ್ ಜಾವ್ನಾಸೊನ್ ಗೂಂಡ್ ಪಾಚ್ವ್ಯಾ ರಂಗಾಚೆ ಖೊಲೆ ಹಾಕಾ ಆಸಾತ್. ಳ್ಳೆಂತ್ ಜಿಯೆತೆಲ್ಯಾಂಕ್ ಹೆಂ ಪರಿಚಿತ್ ಝುಡ್/ವಾಲ್ ಗುಡ್ಯಾ ರಾನಾಂನಿ ಹಿ ವಾಲ್ ಾಡ್ತಾ. ಧವಿಂ ಫುಲಾಂ ಜಾತಾತ್. ಹಾಕಾ ವಿಶೇಸ್ ಘಾಟ್ ಆಸಾ. ಪಾಳಾಂನಿ ರ್ಮಳಿಕ್ ತೇಲ್ ಆಸ್ತಾ. ಪುಣ್ ಆಜ್‌ಕಾಲ್ ಸಾಬ್ಸಿಣೆಚೆಂ ಪಾಳ್ ಅಪ್ರೂಪ್ ಜಾವ್ನ್ ಸಾಚಾ ಹಂತಾರ್ ಜಾಲ್ಲೆಪರಿಂ ದಿಸ್ತಾ.

ಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ವಿಕಾಳ್ ಜೀವಿ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್: ಸಾಬ್ಸಿಣೆಚೆಂ ಪಾಳ್, ಏಕ್‌ನಾಯ್ಕುಚೆಂ ಪಾಳ್, ಗರುಡ್ ಪಾತಳ್ ಆನಿ ದೂದ್‌ವಾಲಿ ಪಾಳಾಂ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೊಸಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ಲೇಪ್ ಘಾಲ್ಚೊ ಆನಿ ಥೊಡೊ ಪೇಸ್ಟ್ ಉದಾಕ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸೆಂವ್ಚೊ.

ಆದ್ಲೊ ತಾಪ್, ಖೊಂಕ್ಲಿ : ಪಾಳಾಚೊ ಪಿಟೊ ದೋನ್ ಚಿಮ್ಟಿ ಘಾಲ್ನ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ಚಾರ್ ಕು. ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸೆಂವ್ಚೊ .

ಮುಳ್ವಾದಿಕ್, ಉದ್ಕಾಡೆ ಘಟ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್: ಪಾಳಾಂ ಇಪ್ಲಿ, ಪುರ್ನನವ ಪಾಳಾಂ ಆನಿ ಅಳಲೆಕಾಯ್ ಸಾಲಿ ಸಮಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಘೆವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ದವರ್ಚೆಂ ದೋನ್ ಗ್ರಾಂ ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ತಕ್ಷಣ್ ಊಬ್ ಉದಾಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.

ವಿಕಾಳ್ ಜಿವ್ಡಾಳಿ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್: 2 ಗ್ರಾಂ ಜಿವೆಂ ಪಾಳ್, 2 ಗ್ರಾಂ ಮಿರಿಂ ಝುರವ್ನ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ಘಾಯಾ ವಯ್ರ್ ಮಂದ್ ಜಾವ್ನ್ ನಾಕಾ ಥೊಂಪ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ರಗಡ್ಚೆಂ. ನಾ ತರ್ ಪಾಳಾಂ, ಆಂಬ್ಯಾಪಾರಿಚಿ ಸಾಲ್, ಕಸರ್, ಮಿರಿಂ ಸಮಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಘೆವ್ನ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ಸೆಂವ್ಚೊ.



129. ಶಿಕಾಯ್

ಕ : ಸೀಗೆಕಾಯಿ		ಹಿಂ : ಶಿಕಾಕಾಯಿ
ಸಂ : ಶ್ರೀ ವಳ್ಳಿ		ಮ : ಚೀಯಕಾಯ್
ಇಂ : Soap pod		ವೈ : Acasia Concinna

ಶಿಕಾಯ್ ವಾಲಿರ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಸಾಂಗ್. ಹಿ ವಾಲ್ ಕಾಂಟ್ಯಾಂನಿ ಭರೊನ್ ಸಗ್ಳ್ಯಾಂನಿ ವಾಡ್ತಾ. ಚಡ್ತಾವ್ ರಾನಾಂನಿ ಆಸ್ತಾ. ಮುಳಾಂತ್ ಕಾಂಟೆ ಆಸ್ತಾತ್. ಹಳ್ದುವ್ಯಾ ರಂಗಾಚಿಂ ಮುಲಾಂ ಪಳಂವ್ಕ್ ಸೊಭಾಯ್. ಸಾಂಗೊ 15–20 ಸೆಂ.ಮೀ. ಲಾಂಬ್ ವಾಡ್ತಾತ್. ಆಜ್‌ಕಾಲ್ ಪಳಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ಚಿ ಅಪ್ರೂಪ್ ಜಾಲ್ಯಾ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಹಳ್ದುವ್ಯಾ ರೋಗಾಕ್** ತರ್ನ್ಯೊ ಆಂಕ್ರ್ಯೊ, ಮಿರಿಂ ಅಮ್ಸಾಣ್, ಮೀಟ್ ಭರ್ಸುನ್ ವಾಟುನ್ ಚಟ್ನಿ ಕರ್ನ್ ಸೆಂವ್ಚಿ.
- ತರ್ನ್ಯೊ ಆಂಕ್ರ್ಯೊ ಬರ್ಯೊ ವಾಟುನ್ ದಿಸಾಕ್ 3 ಪಾವ್ಟಿಂ ಹುನ್ ಉದ್ಕಾ ಸವೆಂ ಫೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಉದ್ಕಾಡೆ ಜಾತಾ. ಆನಿ ಪೊಟ್ ಭರ್‌ಲ್ಲೆಬರಿ ಜಾವ್ನ್ **ಉಬ್ದೆಸ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ** ಆಡಾಯ್ತಾ.
- ಶಿಕಾಯ್ ಸುಕವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ **ಕಾತಿಚಾ ವಿವಿದ್ ಪಿಡೆಂಕ್** ಕಸಾಯ್ ಪಿಟೊ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ವಾಪರ್ಯೆತ್. ಪೊಟ್ ಪಾಡ್ ಜಾವ್ನ್ **ಆಂಗಾರ್ ಪಡ್ಚ್ಯಾ ಧಾಡ್ಯಾಂಕ್, ಕೆಸೊಳ್ಯಾಂಕ್** ಪರ್ನ್ಯಾ ಶಿಕಾಯ್ಚೊ ಕಸಾಯ್ ಸೆಂವ್ಚೊ.
- ಖೊಲೆ, ಸಾಂಗೊ ಆನಿ ಸಾಲ್ ಸುಕವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ತೆಲಾಂತ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ಉಪಯೋಗ್ಸಿಲ್ಯಾರ್ ಮಾತ್ಯಾಕ್ ಥಂಡಾಯ್ ಮೆಳ್ತಾ.
- **ಪೊಟ್ಕಾಣಿ** ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಶಿಕಾಯ್ ಸಾಂಗಾಂಚೊ ಪಿಟೊ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ಬೊಂಬ್ಲೆಚಾ ಭಂವ್ತಿಂ ಮುಸುನ್ ಅರ್ಧೊ ಘಂಟೊ ಸೊಡ್ಚೆಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಧುವ್ನ್ ಕಾಡ್ಚೊ.
- ಶಿಕಾಯ್ ಸಾಂಗೊ ಧಾಡಾವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ದವರ್ಲ್ಯಾರ್ ನ್ಹಾತಾನಾ ಮಾತ್ಯಾಕ್ ಮುಸ್ಲ್ಯಾರ್ **ಕೇಸ್ ಸೊಂಪೆ ವಾಡ್ತಾತ್**. ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್ ನಿವಾರಣ್ ಜಾತಾ.
- ಅಂಗ್ಡಿಂನಿ ಶಿಕಾಯ್ ಪಿಟೊಚ್ ಮೆಳ್ತಾ. ತೇಲ್ ಹುನ್ ಕರ್ತಾನಾ ಹೊ ಪಿಟೊ ಘಾಲ್ನ್ ಹುನ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ತೇಲ್ ಪ್ರಯೋಜನಾಕ್ ಪಡ್ತಾ. **ಕೆಸಾಂಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ** ವೃದ್ದಿ ಜಾತಾ.





130. ಶಿಮ್ಟೆಮಿರಿಂ

:	ಗಂಧಮೆಣಸು/ಬಾಲಮೆಣಸು	ಹಿಂ :	ಕಬಾಬ್‌ಚೀನಿ
ಂ :	ಗಂಧಮಾರಿಕ	ಮ :	ವಾಲ್‌ಮೆಲಕು
ಂ :	Tailed pepper	ವೈ :	Piper cubeba

ುರ್‍ಯಾಪರಿಂ ಹಿ ಏಕ್ ನಿರಂತರ್ ವಾಡ್ಚಿ ವಾಲ್. ಹ್ಯಾ ಮಿರ್‍ಯಾಕ್ ಏಕ್ ಶಿಮ್ಟಿ ಆಸಾ. ಕುನ್ ಕನ್ನಡಂತ್ 'ಬಾಲಮೆಣಸು' ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಮುಳಾಂತ್ 3–6mm ದೇಂಟ್ ದಿಸ್ತಾ. ಯ್ಲೊ ಭಾಗ್ ವೃತ್ತಾಕಾರಾಂತ್ ಆಸೊನ್ ಮಿರ್‍ಯಾರಂಗ್‌ಚ್ ಆಸಾ. ಮಾರ್ಕೆಟಿಂತ್ ಂಡ್ ಮಿರಿಂ ನಾ ತರ್, ಕಾಬಾಚೀನಿ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ದಕ್ಷಿಣ್ ಭಾರತಾಂತ್ ಲ್ಹಾನ್ಶ್ಯಾ ಟ್ಟಾರ್ ಕೇರಳಾ, ಮೈಸೂರ್ ಹ್ಯಾ ಝುಡಾಂಚಿ ಕೃಷಿ ಕರ್ತಾತ್. ತೆಲಾವರ್ವಿಂ ಾಚೊ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಆಸಾ. 13ml ತೇಲ್ 100 ಗ್ರಾಂ ಫಳಾಂಥಾವ್ನ್ ಲಾಭ್ತಾ.

ಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

ಲಾಂಬ್ ಕಾಳಾಚಿ **ಖೊಂಕ್ಲಿ, ಉಸ್ಮಡ್,** ಪೊಪ್ಸಾಚೆ ತೊಂದ್ರೆ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಹಾಚೊ ಕಸಾಯ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ.

ಸುಂಠ್, ಹಳದ್, ಮಿರಿಂ, ಶಿಮ್ಟೆಮಿರಿಂ ಇತ್ಯಾದಿ ಥಾವ್ನ್ ಪಿಟೊ ತಯಾರ್ ಕರ್ನ್ ಮ್ಹೊಂವಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಭರ್ಸುನ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಚಾಕ್ಲ್ಯಾರ್ **ದರ್ಕಾಲ್** ಸುಟ್ತಾ, **ಖೊಂಕ್ಲಿ ರಾವ್ತಾ. ತಾಳ್ಯಾ ದುಕಿಕ್** ಬರೆಂ. **ಉಸ್ಮಡಿಚಿ** ವೋಡ್ ನಿಯಂತ್ರಣಾಕ್ ಯೆತಾ.

ಶಿಮ್ಟೆಮಿರಿಂ ತೊಂಡಾಂತ್ ದವರ್‍ಲ್ಯಾರ್ **ಖೊಂಕ್ಲಿ, ಅಸ್ತಮಾ** ಆನಿ **ತಾಳ್ಯಾಚಿ, ತೊಂಡಾಚ್ಯೆ ಪಿಡೆಕ್** ಬರೆಪಣ್ ಜಾತಾ.

ಫಳಾಂ ಥಾವ್ನ್ **ಗಂಧ್, ರಂಗ್ ತಯಾರ್** ಕರ್ಚೊ, ತೇಲ್, ಸ್ಟಾರ್ಚ್ ವಿವಿಧ್ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಜಾತಾತ್.

ಕಸಾಯ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ **ಭುಕ್** ವಾಡ್ತಾ. ಬರೆಂ ಟಾನಿಕ್ ತಶೆಂಚ್ ಆಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. **ಝುರಂ ಉದ್ಕಾಡೆ, ಖೊಂಕ್ಲಿ, ಲೈಂಗಿಕ್ ಪಿಡಾ, ಮುಳ್ವಾದ್, ಉಸ್ವಾಸಾಚ್ಯಾ, ಮುತಾಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್** ಹಾಚೊ ಬರೊ ಪ್ರಯೋಗ್ ಜಾತಾ.

ದಾಂತಾಚಾ ಸಮಸ್ಯಾಂನಿ ಪಿಟೊ ದಾಂತ್ ಘಾಸ್ಚ್ಯಾ ಪಿಟ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಭರ್ಸುನ್ ವಾಪಾರ್‍ಚೊ. ಮಾಲಿಶ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ತೆಲಾಂತ್ ಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ **ಆಂಗಾಚಿ ಘಾಣ್** ನಿವಾರ್ತಾ.

ಋತುಸ್ರಾವ್ ಸಮಾ ಜಾಯ್ನಾ ತರ್, **ಕಾಳ್ಜಾಚಿ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್** ಆಸ್ಲೆಲ್ಯಾಂಕ್ **ದಂತಾಚಾ ತೊಂದ್ರ್ಯಾಂಕ್** ಶಿಮ್ಟೆಮಿರಿಂ ದರಬಸ್ತ್ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಜಾತಾ.

ಮಾಣ್: ಟೊ 1–3 ಗ್ರಾಂ, ತೇಲ್ 1–3 ಥೆಂಬೆ, ಕಸಾಯ್ 5-30ml

131. ಹರ್ಯಾಳಿ ತಣ್

ಕ : ಗರಿಕೆ /ಪಾತಾಳ ಬೇರು
ಸಂ : ಶತವಲ್ಲಿ
ತು : ಕದಿಕೆ
ವೈ : Cynodon dactylon
ಹಿಂ : ಧೂಬ್ ಘಾಸ್
ಮ : ಕರುಗಪುಲ್ಲ್
ಇಂ : Creeping / Lawn grass

ಪ್ರಕೃತೆಂತ್ ಸಗ್ಳ್ಯಾನ್, ಉದಾಕ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾಂನಿ, ವೋಂಯ್‌ಲಾಗಿಂ, ಧರ್ಣಿರ್ ಪಾಜಾರ್ಚೆಂ ತಣ್ ಸಕ್ಡಾಂಕ್ ವಳ್ಕಿಚೆಂ. ಏಕ್‌ಪಾವ್ಟಿಂ ಧರ್ಣಿರ್ ಆಯ್ಲೆಂ ತರ್ ತೆಂ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಕಾಡ್ನ್ ಉಡಂವ್ಕ್ ಬೋವ್ ಕಷ್ಟ್. ಹಾಚಿಂ ಪಾಳಾಂ ಗುಂಡಾಯೆನ್ ವೆತಾತ್.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಚಡ್ ರಗ್ತ್‌ಸ್ರಾವ್:** ಹರ್ಯಾಳಿ ತಣ್ ಧಾಡಾವ್ನ್ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ಚೊ. ಸ ಕು. ರೊಸಾಕ್ ತೀನ್ ಕು. ಮ್ಹೊಂವಾ ಸಾಂಗಾತಾ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸೆಂವ್ಚೆಂ. ಹರ್ಯಾಳಿ ತಣ್ ಆನಿ ದಾಂಳ್ಬಾಚ್ಯೊ ಆಂಕ್ರ್ಯೊ ಘಾಲ್ನ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ 30ml ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ.
- **ಮುತಾಂತ್ ಹುಲಪ್:** ನಿತಳ್ ಹರ್ಯಾಳಿ ತಣಾಚೊ ರೋಸ್ ಆನಿ ಮ್ಹೊಂವ್/ ಸಾಕರ್ ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ರಗ್ತ್‌ಸ್ರಾವ್ ಆನಿ ಮುಳ್ವ್ಯಾದಿ ರಗತ್ ವೆಚೆಂ ರಾವ್ತಾ.
- **ಅಸ್ತಮಾ ಎಲರ್ಜಿ:** ಹೆ ಪಿಡೆ ವೆಳಾರ್ ಹರ್ಯಾಳಿ ತಣಾ ರೋಸ್ ಪಾಂಚ್ ಚ್ಯಾ ಕುಲೆರ್ ಸಕಾಳಿಂ ಖಾಲಿ ಪೊಟಾಕ್ ಮ್ಹೊಂವಾ ಸಂಗಿಂ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಹ್ಯಾ ತೊಂದ್ರ್ಯಾಂಥಾವ್ನ್ ಮುಕ್ತ್ ಜಾವ್ಯೆತ್. 4–6 ಥೆಂಬೆ ರೋಸ್ ನಾಕಾಕ್ ಘಾಲ್ಯಾರ್ ನಾಕಾಂತ್ ರಗತ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ ರಾವ್ತಾ. ಹೊ ರೋಸ್ ದೋನ್ ಕು. ಭರ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಮೂತ್ ಬಾಂದ್ಲ್ಯಾರ್:** ದೋನ್ ಮುಟಿ ಹರ್ಯಾಳಿ ತಣ್ ಪಾಳಾಂ ಸಮೇತ್ ಧುವ್ನ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ಚೊ, ದೂದ್ ಆನಿ ಗಾಂವ್ಚೆಂ ಗೊಡ್ ಭರ್ಸುನ್ 7 ದೀಸ್ ಸಾಂಜ್, ಸಕಾಳಿಂ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಮೂತ್ ಸರಾಗ್ ವೆತಾ.
- **ಖೊರೊಜ್, ನಂಜಿ ಖಾಂವ್ಚೆಂ, ಸೋರಿಯಸಿಸ್, ಕಾತಿ ವೊಸೊ, ಫಡ್, ತಾಂಬ್ಡೆಂ ಪಡ್ಚೆಂ, ಕೆಸೊಳ್ಯೊ ಇತ್ಯಾದಿ:** ತರ್ನೆಂ ಹರ್ಯಾಳಿ ತಣ್ ಆನಿ ಹಳದ್ ಗಂಧ್ ಝುರವ್ನ್ ಗರ್ಜ್ ಆಸ್ಲ್ಲೆ ಕಡೆ ದಿಸಾಕ್ 3–4 ಪಾವ್ಟಿಂ ರಗಡ್ಚೆಂ.
- **ಭುಕ್ ನಾ ಆಸ್ಚಿ, ಅಜೀರ್ಣ್, ನಿತ್ರಾಣ್:** ಹರ್ಯಾಳಿ ತಣಾಚಾ ತೀನ್ ಕು. ರೊಸಾಕ್ ದೋನ್ ಕುಲೆರ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ. **ರಗತ್ ವೊಂಕ್ಲ್ಯಾರ್:** ಅರ್ಧೊ ಗ್ಲಾಸ್ ಹರ್ಯಾಳಿ ತಣಾಚೊ ರೋಸ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ.



ಮುಳ್ವಾದ್: ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಹರ್ಯಾಳಿ ತಣಾಚೊ ಪೇಸ್ಟ್ ಕರ್ನ್ ದೂದಾಂತ್ ಘೆಂವ್ಚೊ.



132. ಅರೂಟ್

: ಕೂವೆಗೆಡ್ಡೆ		ಹಿಂ :	ತೇಕೂರ್
ಂ : ತವಕ್‌ಶೀರಾ		ಮ :	ಕೂವ
ಂ : Arrow root		ವೈ :	Maranta arundinesia

ಾಚೆ ಖೊಲೆ ಹಳ್ದಿಚ್ಯಾ ಖೊಲ್ಯಾಂಬರಿ. ಆಲ್ಯಾಬರಿ ಆಸ್ಚೆ ಕಾಂದೆ ಮಾರ್ಚ್ ಮಹಿನ್ಯಾಂತ್ ುಸ್ತುನ್, ಧಾಡಾವ್ನ್, ವಾಟುನ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಕಲ್ಸುನ್, ಹಾತಾನ್ ಮುಡ್ಡುನ್, ವಸ್ತ್ರಾಂತ್ ಳ್ನ್ ಎಕಾ ಬನಾಲ್ಯಾಂತ್ ಉದಾಕ್ ಘಾಲ್ನ್ ತಾಂತುಂ ಹಾಲಯ್ಯಾನಾಸ್ತಾಂ ದವರ್ಚೆಂ. 5 ಂಟ್ಯಾಂ ನಂತರ್ ಉದಾಕ್ ಉಡಂವ್ಚೆಂ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಪೀಟ್ ವೊತಾಕ್ ಸುಕಂವ್ಚೆಂ. ್ಯಾಚ್ ಪಿಟ್ಯಾಕ್ 'ಅರುಟ್' ಮ್ಹಣ್ತಾತ್.

ಕ್ತಾಗೂಣ್ :

ಸ್ತ್ರಿಯಾಂಕ್ ಧವೆಂ ವೆಚ್ಯಾಕ್: ಮೂಗಾ ದಾಳಿಚೆಂ ವೋರ್ನ್ ಕರ್ತಾನಾ 4 ಕು. ಅರೂಟ್ ಭರ್ಸುನ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ನಿತ್ರಾಣ್, ತಕ್ಲಿ ಫಡಾಫಡ್, ಪೆಂಕಾಡ್ ದುಕಿಕ್ ಬರೆಂ. ವೋಂಕ್, ಅಜೀರ್ಣ್ ಆಸ್ಲೆಲ್ಯಾಂಕ್ ಬರೆಪಣ್ ಲಾಭ್ತಾ.

ಅಸ್ಕತ್ಯಾಂಕ್ : ಅರೂಟಾಚೊ ಪಿಟೊ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಖಿರವ್ನ್ ಖತ್ಕತೊ ಕಾಡ್ತಾನಾ ಇಲ್ಲೆಂ ಮೀಟ್ ವ ಸಾಕರ್ ಘಾಲ್ನ್ ಇಲ್ಲೆಂ ದೂದ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.

ಸೊಸುಂಕ್ ತಾಂಕಾನಾತ್ಲಿ ಪೊಟ್ಕಾಣಿ : 1 ಕು. ಅರೂಟ್, ½ ಕು. ಅಳಲೆಕಾಯ್ ಪಿಟೊ, ½ ಕು. ಆವಾಳ್ಯಾ ಪಿಟೊ, 2 ಕು. ಸಾಕರ್, 1 ಗ್ಲಾಸ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಸಕ್ಕಡ್ ಭರ್ಸುನ್ ವೊರ್ನಾ ಬರಿ ಕರ್ನ್ ಜೆವ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ದಿಸಾಕ್ 2 ಪಾವ್ಟಿಂ ಘೆಂವ್ಚೆಂ.

ಅನ್ನಿಕಟೆಚಿ ಪಿಡಾ : ಅರೂಟ್ ಪೇಜ್ ಕರ್ನ್ ಸೆಂವ್ಕ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ.

ಕಠೀಣ್ ಉದ್ಕಾಡೆ: ಅರೂಟ್ ಪೆಜೆಂತ್ ಸಿಜವ್ನ್, ಇಲ್ಲೆಂ ದೂದ್ ಘಾಲ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಪಾತಳ್ ಉದ್ಕಾಡೆ ತಕ್ಷಣ್ ರಾವ್ತಾ.

ತಾಪ್ ಯೇವ್ನ್ ಖಾಣ್ ರುಚಾನಾ ತರ್ : 2 ಕು. ಅರೂಟ್ ಪೀಟ್, 1 ಗ್ಲಾಸ್ ಉದಾಕ್ ಆನಿ ½ ಗ್ಲಾಸ್ ದೂದ್ ಸಾಕರ್ ಘಾಲ್ನ್ ಬರೆಂ ಖತ್ಕತಾವ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ.



133. ಆಲೆಂ

ಕ : ಶುಂಠಿ
ಹಿಂ : ಅದ್ರ್ಯಕ್
ಸಂ : ಅರ್ದ್ರ್ಯಕ
ಮ : ಇಂಜಿ
ತು : ಸುಂಠಿ
ಇಂ : Ginger
ವೈ : Zingiber officinale

ಹೆಂ ಬಹುವಾರ್ಷಿಕ್ ಝುಡ್. ಕಾಂದೊ ಧರ್ಣಿ ಭಿತರ್ ಲಿಪೊನ್ ಆಸ್ತಾ. ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಹಳ್ದಿ ಬರಿ ತರೀ ರಂಗ್ ದುಸ್ರೊ ಆನಿ ಖೊಲೆ ಬಾರಿಕ್. ಉದಾಕ್ ದೆಂವೊನ್ ವೆಚ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ ವಾಡ್ತಾ. ಹೆಂ ಪರ್ಮಳಿಕ್ ಆನಿ ವಾಯ್ ನಿವಾರಣ್ ಕರ್ತಾ, ಉತ್ತೇಜನ್ ದಿತಾ. ವಾಯಾಕ್ ಬೋವ್ ಬರೆಂ. ಭುಕ್ ವಾಡಯ್ತಾ. ಆಲ್ಯಾಚೊ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಭಲಯ್ಕಿ ವೃದ್ದಿ ಜಾತಾ. ಗೂಣ್ ತೀಕ್ಷ್ಣ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಉದ್ಕಾಡೆ ಜಾಯ್ನಾ ತರ್** ಆಲ್ಯಾ ಚೂರ್ಣ್ ಬೋವ್ ಬರೆಂ. ಸರ್ವ್ ಥರಾಂಚ್ಯಾ ತಾಪಾಕ್, ದರ್ಕಾಲ್ ಕಾಡುಂಕ್, ಖೊಂಕ್ಲೆಕ್ ಭುಕ್ ಚಡಂವ್ಕ್, ಕಾಳ್ಜಾ ಪಿಡೆಕ್, ಪೊಪ್ಸಾ ಪಿಡೆಕ್, ಶಿರಾಂಚ್ಯಾ ಪಿಡೆಕ್ ಆಲೆಂ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.
- **ಡಯಾಬಿಟಿಸ್:** ಆಸ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಆಂಬೊ ಖಾಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ ತರ್ ತಾಕಾ ಆಲ್ಯಾ ಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಉತ್ತಮ್.
- **ಖೊಂಕ್ಲಿ:** ಆಲೆಂ ಧಾಡಾವ್ನ್ 2 ಗ್ಲಾಸ್ ಉದ್ಕಾಕ್ ಘಾಲ್ನ್ ಪಿಯಾವ್ ಆನಿ ಮಿರಿಂ ಧಾಡಾವ್ನ್ ಘಾಲ್ನ್ 1 ಗ್ಲಾಸ್ ಜಾತಾಸರ್ ಖತ್ಕತಾವ್ನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಜಿರ್ವಣೆಕ್** : 100ml ಆಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್, 100ml ಆಲ್ಯಾ ರೋಸ್, ಕಾಳೆಂ ಮೀಟ್ 5 ಗ್ರಾಂ, ಮಿರಿಂ 5 ಗ್ರಾಂ, ಮೀಟ್ 5 ಗ್ರಾಂ, ಭರ್ಸುನ್ ಎಕಾ ಬೊತ್ಲಿಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಘಟ್ಟ್ ಧಾಂಪುನ್ ವೊತಾಕ್ ಏಕ್ ಹಫ್ತೊ ದವರ್ಚೆಂ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಗಾಳ್ನ್ ಜೆವ್ಣಾ ನಂತರ್ 1 ಕು. ಭರ್ ರೋಸ್ 1 ಕು. ಉದ್ಕಾಕ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಕಾನ್ ದೂಕ್:** ಜಿವ್ಯಾ ಆಲ್ಯಾ ರೊಸಾಕ್ 2 ಚಿಮ್ಟಿ ಸೈಂದವಲವಣ (ಆಂಗ್ಡಿ ಮೆಳ್ತಾ) ಭರ್ಸುನ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ಗಾಳ್ನ್ ಕಾನಾಕ್ 4 ಥೆಂಬೆ ಘಾಲ್ಚೆಂ.
- **ಭುಗ್ರ್ಯಾ ಪಿಡೆಕ್:** ಆಲ್ಯಾ ರೊಸಾಕ್ ಪಿಯಾವ್ ರೋಸ್ ಭರ್ಸುನ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ಘಾಲ್ನ್ ಚಿಪ್ಸೆ ಮಾತ್ರೆ ಘಾಲ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ. ಆಲ್ಯಾ ಚೂರ್ಣಾಕ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ರಾತಿಂ ಸೆಂವ್ಲ್ಯಾರ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಅಜೀರ್ಣ್, ಮೊಟ್ಕಾಣಿ ಆನಿ ಇತರ್ ಸಬಾರ್ ಪಿಡೆಂಕ್ ಉತ್ತಿಮ್ ವಕತ್.





134. ಕಚ್ಚೂರ್

: ಕಚ್ಚೂರ — ಹಿಂ : ಗಂಧಮಾಸ್ತಿ

ಂ : ಸುಗಂಧವಚ — ಮ : ಕಚ್ಚೋಳಂ

ಂ : Round Zedoary — ವೈ : Kaempferia galanga

ೆಂ ಝುಡ್ ಧರ್ಣಿರ್ ಪ್ರಸಾರ್ನ್ ವಾಡ್ತಾ. ಹಾಚೆ ಖೊಲೆ ಪರ್ಮಳಿಕ್. ವೃತ್ತಾಕಾರಾಂತ್ ಂವ್ತಣಿ ದಾಟಾಯೆನ್ ವಯ್ರ್ ಯೆತಾತ್. ತೀನ್ ಪಾಕ್ಳ್ಯಾಂಚಿಂ ಧವಿಂ ಫುಲಾಂ ೊಲ್ಯಾಂಚಾ ಮಧ್ಗಾತ್ ಯೆತಾತ್. ತೀನ್ ಪಾಕ್ಳ್ಯೊ ಆಸಾತ್. ಕಾಂದೊ ಹೆರ್ ಕಾಂದ್ಯಾಂ ಂಗಿಂ ಸೆರ್ವೊನ್ ಆಸ್ತಾ ಆನಿ ಕಾಂದೊಚ್ಚ್ ವಕಾತ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಹಾಚಿ ವಂಶ್ ಾಡಾವಳ್ ತಾಚ್ಯಾ ಕಾಂದ್ಯಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಜಾತಾ. ಹೆಂ ಝುಡ್ ಆಲ್ಯಾ ಜಾತಿಕ್ ಲಗ್ತಿ ಾವ್ನಾಸಾ. ರಸಾಯನ್ ವಕ್ತಾಂ ತಯಾರ್ ಕರ್ಚ್ಯಾಂತ್, ಸೊಭಾಯೆಚ್ಯೊ ವಸ್ತು(ಕೊಸ್ಮೆಟಿಕ್) ಯಾರ್ ಕರ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಹಾಚೊ ಬರೊ ಪ್ರಯೋಗ್ ಜಾತಾ.

ಕ್ತಾಂತ್ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- ಪಾಳಾಂ ಆನಿ ಕಾಂದ್ಯಾಚೊ ಕಸಾಯ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ **ತಕ್ಲಿ ದೂಕ್, ಮಲೇರಿಯಾ ತಾಪ್** ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- **ಗರ್ಮೆನ್ ಆಂಗಾರ್ ಪಡ್ಚಿಂ ದಾಡ್ಕಾಂ** ಪಾಳಾಂ ಆನಿ ಕಾಂದ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ತಿಳೆಲ್ ತೆಲಾಂತ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.
- **ಘಾಯಾಂಕ್** ಪಾಳಾಂ ಆನಿ ಕಾಂದೆ ಘಾಲ್ನ್ ಹುನ್ ಕೆಲ್ಲೆಂ ತೇಲ್ ನಾಕಾಕ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ **ಶೆಳಿನ್ ನಾಕ್ ಬಾಂದ್‌ಲ್ಲೆಂ** ಸುಟ್ತಾ.
- **ದವೊ ಪಿಟೊ** (ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್): ತೇಲ್ ಮಾತ್ಯಾಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.
- **ತೊಂಡಾಚೊ ಪರ್ಜಳ್ ಚಡೊಂಕ್, ಅಜೀರ್ಣ್, ತಾಪ್, ತಕ್ಲಿ ಫಡಾಪಡ್**– ಹ್ಯಾ ಪಿಡೆಂಕ್ ಹಾಚೊ ಧಾರಾಳ್ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಜಾತಾ. ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ಗಳ್ಸುಂಚೊ.
- **ಸರ್ವ್ ಥರಾಂಚಾ ದಂತ್ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್**: ಪ್ರಾಯೆ ಪ್ರಕಾರ್ ಏಕ್ ಥಾವ್ನ್ ಚಾರ್ ಚಿಮ್ಟಿ ವೊಂವೊಂ ಧಾಡಾವ್ನ್ ಹ್ಯಾ ಪಿಟ್ಯಾಚ್ಯಾ ಅರ್ಧೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಮೀಟ್ ಭರ್ಸುನ್ ಖಾಂವ್ಚೆಂ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಉದಾಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ನಾ ತರ್ ಕಚ್ಚೂರ್ ಕಾಂದ್ಯಾ ರೋಸ್ ಅರ್ಧೆಂ ಚ್ಹಾ ಕುಲೆರ್, ಮ್ಹೊಂವ್ ಅರ್ಧೆಂ ಚ್ಹಾ ಕುಲೆರ್ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಂವ್ಚೊ.





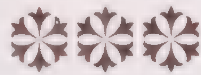
135. ಕಸ್ತೂರಿ ಹಳದ್

ಕ : ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಶಿಣ
ತು : ಕಸ್ತೂರಿ ಮಂಙಲ್
ಹಿಂ : ದರ್‌ಹಳ್ದಿ
ಸಂ : ವನಹರಿದ್ರ
ಮ : ಕಸ್ತೂರಿಮಂಙಲ್
ವೈ : Curcuma xanthorrhiza

ಕಸ್ತೂರಿ ಹಳದ್ ಚಡ್ತಾವ್ ಜಾವ್ನ್ ಕೇರಳಾಂತ್, ಬರ್ಮಾ ಹ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂನಿ ಲಾಬ್ತಾ. ವಕ್ತಾಚ್ಯಾ ಆಂಗ್ಡಿಂನಿ ಹಳದ್ ಕಾಂದ್ಯಾ ರುಪಾರ್ ನಾ ತರ್ ಪಿಟ್ಯಾ ರುಪಾರ್ ಮೆಳ್ತಾ. ಹಳ್ದಿ ಖೊಲ್ಯಾ ವರ್ನಿ ಹಾಚೆ ಖೊಲೆ ವ್ಹಡ್ ಆಸಾತ್.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- ಕಸ್ತೂರಿ ಹಳ್ದಿಕ್ **ಕಾತಿಚಿ ಪಿಡಾ** ನಾಸ್ ಕರ್‍ಚಿ ಸಕತ್ ಆಸಾ. ಸಕ್ಡಾಂನಿ ಹಫ್ತ್ಯಾಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಹಿ ಹಳದ್ ಝುರವ್ನ್ ಸಗ್ಳ್ಯಾ ಆಂಗಾಕ್ ಪುಸುನ್ ಅರ್ಧ್ಯಾ ಘಂಟ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ನ್ಹಾಲ್ಯಾರ್ ಕುಡಿಚಿ ಕಾತ್ ಉಜ್ವಳ್ತಾ. ಘಾಮ್ ಘಾಣ್ ಯೇನಾ, ತಮಿಳ್ನಾಡಾಂತ್ ಹಿ ಸವಯ್ ಚಾಲ್ತಿ ಆಸಾ.
- **ಪಿಂತಾಚೊ ತಾಪ್, ಹಾತ್ ಪಾಯ್ ಫಡಾಫಡ್:** ಹಾಕಾ ಕಸ್ತೂರಿ ಹಳ್ದಿಚೊ ಪಿಟೊ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಸಾಕ್ 30ml ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ
- **ಕಾತಿ ಪಿಡೆಂಕ್: ಖೊರೊಜ್, ಪಿಂತಾಚಿಂ ದಾಡ್ಕಾಂ, ಆಂಗ್ ಖೊರೊಜ್** ಹೆ ಫಡ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ 20ಗ್ರಾಂ ಕಸ್ತೂರಿ ಹಳದ್ ಝುರವ್ನ್ 30ml ಉದ್ಕಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ಗರ್ಜ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾ ಥಂಯ್ ದಾಟ್ ಪುಸ್ಚೆಂ. ಸಾಬು ವಾಪಾರ್ನಾಸ್ತಾಂ ಚಣ್ಯಾಂ ಪೀಟ್ ವ ಶಿಕಾಯ್ ಪಿಟೊ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಕರ್ನ್ ನ್ಹಾವ್ಯೆತ್. ತೊಂಡಾ ವಯ್ಲ್ಯಾ ಖಿತಾಂಕ್ ಕಸ್ತೂರಿ ಹಳದ್ ಆನಿ ಸೊಬಾಯ್ ಚಡಂವ್ಕ್ ಗಂಧಾ ಪಿಟೊ, ಗುಲೊಬಿ ಉದ್ಕಾಂತ್ (Rose Water) ಭರ್ಸುನ್ ತೋಂಡ್ ನಿರ್ಮಳ್ ಕರ್ನ್ ಧುಲ್ಲ್ಯಾ ನಂತರ್ ಪುಸ್ಚೆಂ. ಅರ್ಧೊ ಘಂಟೊ ಸೊಡ್ನ್ ಧುಂವ್ಚೆಂ. ನಿದ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಸದಾಂಯ್ ಕೆಲೆಂ ತರ್ ಪರಿಣಾಮ್‌ಕಾರಿ ವಕತ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ.



136. ತಣಾ ಕಾಂದೆ (ಬಿಂಬ್ಲೊ)

ಕ : ಭದ್ರ ಮುಷ್ಟಿ, ಜೇಕಿನ/ತುಂಗೆ ಗಡ್ಡೆ
ಸಂ : ಮುಸ್ತಕ
ಇಂ : Nut grass
ಹಿಂ : ಮೋಥ
ಮ : ಮುತ್ತಂಙಾ
ವೈ : Cyperus rotundus



ತಣಾ ಜಾತಿಕ್ ಸೆರ್ವಾಲ್ಲೆ ಹೆ ವಕ್ತಾ ಕಾಂದೆ, ಝುಡ್ ಕಾಡ್ತಾನಾ ಪಾಳಾಂ ಮುಳಾಂತ್ ದಾಕ್ಟೆ ಕಾಂದೆ ಆಸ್ತಾತ್. ಪರ್ಮಳಿಕ್, ಕಾಂದ್ಯಾಂ ವಯ್ರ್ ಪಾಳಾಂ ಆಸ್ತಾತ್. ಗಾದ್ಯಾ ದೆಗೆನ್, ತೊಟಾಂ ವೊಡ್ತಾಂನಿ ವಾಡ್ತಾತ್. ಹಾಂತುಂ ವಿವಿಧ್ ಜಾತಿ ಆಸಾತ್. ಭದ್ರಮುಸ್ತ, ನಾಗರಮುಸ್ತಾ, ಕೈವರ್ತಾ ಮುಸ್ತಾ. ಥೊಡೆ ಕಾಂದೆ ಲಾಂಬ್ ಆನಿ ಥೊಡೆ ಲ್ಹಾನ್ ಆನಿ ದಾಟ್. ಗೂಣ್ ಏಕ್‌ಚ್.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಆವಯಾಂಚೆಂ ದೂದ್ ವೃದ್ಧಿ ಜಾಂವ್ಕ್:** ತಾಜಾ ಕಾಂದೆ ಹಾಡ್ನ್ ಝುರವ್ನ್ ಸ್ತನಾಂಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ, ತಶೆಂಚ್ ಝುರಯ್‌ಲ್ಲೊ ಕಾಂದೊ, ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಆವಯಾಂನಿ ¼ ಕು. ಸೆಂವ್ಚೆಂ. **ಗರ್ಭೆಸ್ತಿಣೆಂಚೆ ವೊಂಕಿಕ್:** ಕಾಂದೆ, ಆಲೆಂ, ತಾಂಬ್ಡಿ ಖೊಡ್ಯಾ ಸಾಕರ್ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಭರ್ಸುನ್, ಝುರವ್ನ್ ಕಸಾಯ್ ಏಕ್ ಚ್ಹಾ ಕು. ದಿಸಾಕ್ 2 ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ.
- **ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್ ಉದ್ಕಾಡೆ** : ಕಾಂದೆ ಶುದ್ಧ್ ಮೊಂವಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಜಿಬೆಕ್ ಸಾರಂವ್ಚೆಂ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ 3 ದೀಸ್.
- **ತಾಪಾಚೆ ತಾನೆಕ್:** 10ಗ್ರಾಂ ಕಾಂದ್ಯಾಚೊ ಪಿಟೊ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್, ದಿಸಾಕ್ 3-4 ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ. ಆಂಗ್ಡಿನಿಂ ಮಸ್ತಕಾರಿಷ್ಟ ಮೆಳ್ತಾ. ಹೆಂ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಉದ್ಕಾಬರಿ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಉದ್ಕಾಡೆ ರಾವ್ತಾ.
- **ಘಾಮಾಳಿಂ ಪಡ್ಚ್ಯಾಕ್:** ಕಾಂದೆ, ಗಂಧಾ ಪಿಟೊ, ಕನ್ಪಿರ್ ಬಿಯೊ, ವಾಳೆರಿ ಪಾಳಾಂ, ಗುಲೊಬಾಚಾ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ಆಂಗಾಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.
- **ಶೆಳ್, ಹಿಂವ್, ತಾಪ್, ಖೊಂಕ್ಲಿ:** ಹಾಚೆ ಕಾಂದೆ, ಕಾರೆಣೊ, ಚ್ಹಾ ಪಾಲೊ, ಕಿರಾತೆಂ, ಏಕ್ ಮೂಟ್‌ಭರ್ ಮಿರಿಂ, ಜಿರೆಂ, 4 ಕು. ಕನ್ಪಿರ್ ಘಾಲ್ನ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ 1 ಕು. ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಸ್ತ್ರಿಯಾಂಚಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್:** ಮೊಟೆ ಕಾಂದೆ, ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ, ಆಡ್ಸೋಗೆ, ಕಿರಾತೆಂ, ಹಾಂಚ್ಯೊ ಥೊಡ್ಯೊ ಆಂಕ್ರ್ಯೊ, ಸಮಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಘಾಲ್ನ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್. ಮಿರಿಂ, ಜಿರೆಂ, ಕನ್ಪಿರ್ ಘಾಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ. ಸ್ತ್ರೀಯಾಂಕ್ ಧವೆಂ ವೆಚೆಂ, ಪೆಂಕಾಡ್ ದೂಕ್, ಅತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ್, ನಿತ್ರಾಣ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.



137. ಪಿಯಾವ್

ಕ	:	ಈರುಳ್ಳಿ	ಹಿಂ	:	ಪ್ಯಾಜ್
ಸಂ	:	ಪಲಾಂಡು	ಮ	:	ಉಳ್ಳಿ
ಇಂ	:	Onion	ವೈ	:	Allium cepa

ಪಿಯಾವ್ ತ್ಯಾ ಝುಡಾಚೆಂ ಪಾಳ್ ಮ್ಹಣ್ಯೆತ್ ಯಾ ಧರ್ಣಿ ಪಂದ್ಲೊ ಕಾಂದೊ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಪೆಂಕಾಡ್ ದೂಕ್** ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಜಿರೆಂ, ಮೆತಿ, ಕನ್ಪಿರ್, ಪಿಯಾವ್ ಆನಿ ದುದ್ವಾಲ್ ಸಮಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಘಾಲ್ನ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಹಳ್ತಾಚಿ ದೂಕ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. ನಾಕಾಂತ್ ಥಾವ್ನ್ ರಗಾತ್‌ಸ್ರಾವ್ ಜಾತಾ ತರ್ ಪಿಯಾವಾಚೊ ಪರ್ಮಳ್ ಘೆಂವ್ಚೊ ಆನಿ ಜಿವೊ ಪಿಯಾವ್ ಖಾಂವ್ಚೊ. ಕೆಸೊಳಿ ಪಿಕೊಂಕ್ ಪಿಯಾವ್ ಕೆಂಡಾಂ ವಯ್ರ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ತಾಚೊ ಶೆಖ್ ಯಾ ಒತ್ತಡ್ ಘಾಲ್ಚೊ. ಸುಜ್ ದೆಂವ್ತಾ.
- **ಪಾಯ್ ಘುಟ್ಲ್ಯಾರ್** ಪಿಯಾವ್ ಕಾತರ್ನ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.
- **ಆಮಶಂಕೆ ವಾ ಉದ್ಕಾಡೆ** ಕಠಿಣ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಧಂಯಾಂತ್ ಪಿಯಾವ್ ಘಾಲ್ನ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ. **ತಾಪ್** ಪಿಯಾವಾ ಸಂಗಿಂ ಮಿರಿಂ ಭರ್ಸುನ್ ವಾಟುನ್ ದಿಸಾಕ್ 2 ಪಾವ್ಟಿಂ ಘೆಂವ್ಚೊ.
- **ಕಾನ್ ದುಕಿಕ್** ಹಳ್ತ್ ಭಾಜುನ್ ಹುನ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ಪಿಯಾವಾಚೆ 2–3 ಥೆಂಬೆ ರೋಸ್ ಕಾನಾಕ್ ಘಾಲ್ಯಾರ್ ಕಾನ್ ದೂಕ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. ಶೆಳಿನ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಕಾನ್ ದೂಕ್ ನಿವಾರ್ತಾ.
- **ತಕ್ಲಿ ಫಡಾಫಡ್, ತಕ್ಲಿ ದೂಕ್** ಪಿಯಾವ್ ರೊಸಾಕ್ ಏಕ್ ಚಿಮ್ಟಿಂ ಹಳ್ದಿ ಪಿಟೊ, ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಘೆಂವ್ಚೆಂ. ಧಾಡಾಯಿಲ್ಲೊ ಪಿಯಾವಾಚೊ ಗೂಂಡ್ ಪರ್ಮಳ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ತಕ್ಲಿ ದೂಕ್, ಶೆಳ್, ದರ್ಕಾಲ್ ನಿವಾರ್ತಾ. ಕಪಾಲಾರ್ ಪಿಯಾವಾಚ್ಯೆ ಕುಡ್ಕೆ ಕಾತರ್ನ್ ದವರ್ಲ್ಯಾರ್ ತಕ್ಲಿ ಫಡಾಫಡ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- **ಶೆಳ್** ಪಿಯಾವಾಚ್ಯಾ ರೊಸಾಂತ್ ಕಾಪುಸ್ ಬಿಜವ್ನ್ ನಾಕಾ ಘುಡಾಲಾಗಿಂ 10 ಮಿನುಟಾಂ ಭರ್ ಧರ್ಲ್ಯಾರ್ ಶೆಳ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ, ದಿಸಾಕ್ 2 ಪಾವ್ಟಿಂ ಕರ್ಚೆಂ.
- **ನಾಕಾ ಥಾವ್ನ್ ರಗಾತ್** ಯೆತಾ ತರ್ ಏಕ್ ಥೆಂಬೊ ರೋಸ್ ನಾಕಾಕ್ ಘಾಲ್ಯಾರ್ ನಾಕಾ ಸರ್ಶಿನ್ ಪರ್ಮಳ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್, ರಗಾತ್ ದೆಂವ್ಚೆಂ ರಾವ್ತಾ.
- **ಖೊಂಕ್ಲಿ** ಏಕ್ ಚ್ಹಾ ಕುಲೆರ್ ಪಿಯಾವ್ ರೊಸಾಕ್ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಗೊಡಾ–ಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. ಜಿವೊ ಪಿಯಾವ್ ಗೊಡಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಖೊಂಕ್ಲಿ ಉಣಿ ಜಾವ್ನ್ ದರ್ಕಾಲ್ ಕರ್ಗತಾ. ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ರೋಸ್, ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ಮ್ಹೊಂವ್, ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ಮಿರಿಯಾ ಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್ ಭುಗ್ಯಾರ್ಂಕ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ.



- **ಸುಕಿ ಖೊಂಕ್ಲಿ** ಚಾರ್ ಕುಲೆರಾಂ ಪಿಯಾವ್ ರೊಸಾಕ್ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ.
- **ಮುಳ್ವಾದ್** 50ml ಪಿಯಾವ್ ರೋಸ್ ತಾಕಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್, ಜೆವ್ಣಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ. ಪಿಯಾವ್ ಕಾತರ್‍ನ್ ತೂಪಾಂತ್ ಭಾಜುನ್ ಶಿತಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಭರ್ಸುನ್ ಖಾಂವ್ಚೊ ಬರೊ.
- ತವಳ್ ತವಳ್ ಪಿಯಾವ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ರಗಾತ್ ಶುದ್ಧ್ ಜಾತಾ. ಭಾಜುನ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ **ಅಜೀರ್ಣ್** ಪಯ್ಸ್ ವೆತಾ.
- **ದೊಳ್ಯಾಂಚಿ ದೂಕ್** ಜೆವ್ಣಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಸಲಾದ್ ಕರ್ನ್ ಖಾಂವ್ಚೊ.
- **ದೂಕ್ ಉಣಿ** ಜಾಂವ್ಕ್ ಇಚ್ಚು ಚಾಬ್‍ಲ್ಲ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ಧಾಡಾಯಿಲ್ಲೊ ಪಿಯಾವ್ ಪುಸ್ಚೊ.
- **ದಾಂತಾಂಕ್,** ನಿಜ್ಯಾಂಕ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ದಾಂತಾಚಾ ಪಿಡೆಕ್ ಬೋವ್ ಬರೆಂ.
- **ಖೊರ್ಜೆಕ್** ಧವೊ ಪಿಯಾವ್ ರೊಸಾಕ್ ಏಕ್ ಚಿಮ್ಟಿ ಹಳದ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪುಸ್ಚೊ.
- ಗರ್ಮೆ ದಿಸಾಂನಿ ಪಿಯಾವ್ **ಸನ್ ಸ್ಟ್ರೋಕಾ** (ಸುರ್ಯಾಧಾವ್) ಥಾವ್ನ್ ರಾಕ್ತಾ. **ಪೊಟ್ಯಾಕ್ಣಿ, ಅನ್ಕಿಟೆಂತ್ ಫುಡ್** ಪಡಾನಾಶೆಂ ನಿವಾರ್ತಾ.
- **ರಗ್ತಾದಾಬ್** (B.P.): ಸದಾಂ ಸಕಾಳಿಂ ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ಪಿಯಾವ್ ರೋಸ್, ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ನಿರಾಳ್ ಪೊಟಾಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಜೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ರಗಾತ್ ಚಡಂವ್ಕ್ ಆನಿ ಕಾಳ್ಜಾಪಿಡೆಕ್**: ಹಾಂತುಂ ಲೊಂಕ್ದಾಂಶ್ ಆಸ್‍ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹಳ್ದುವೊ ರೋಗ್, ಮುಳ್ವಾದ್, ದೊಳೆ ಹುಲಪ್, ತಕ್ಲಿ ದೂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಪಿಯಾವ್ ಸೆಂವ್ಚೊಂ.
- **ಮೊತ್ ಚುಕ್‍ಲ್ಲ್ಯಾಂಚ್ಯಾ** ನಾಕಾಂತ್ ದೊನೀ ಕುಶಿಂನಿ ದೊದೋನ್ ಥೆಂಬೆ ರೋಸ್ ಘಾಲ್ಚೊ. ಪಟಾಕಿ ಫುಟೊನ್ ಘಾಯ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಪಿಯಾವ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಘಾಯ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. ಪಿಯಾವಾಚ್ಯಾ ಬಿಯಾಂಚಿ ಚ್ಹಾ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ನೀದ್ ಬರಿ ಪಡ್ತಾ.



138. ರೂಕ್ ಕಣ್ಗೆ

ಕ	:	ಮರಗೆಣಸು, ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ	ಹಿಂ	:	ಕಸಾವ. ಸಾಬುದಾನ
ಸಂ	:	ಕರಪೆಂದಲಮ್ಮ	ಮ	:	ಕಪ್ಪ, ಮರಚೀನಿ
ಇಂ	:	Tapioca, Sweet Cassava	ವೈ	:	Manihot utilissima

ರೂಕ್ ಕಣ್ಗಿ ದಕ್ಷಿಣ್ ಭಾರತಾಂತ್ ಭಾರಿಚ್ ಖಾಯ್ಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲಿ ಖಾಣಾವಸ್ತ್. ಆಫ್ರಿಕಾಂತ್ ಹಾಚೊ ಪ್ರಯೋಗ್ ಧಾರಾಳ್ ಕರ್ತಾತ್. ಝುಡಾಚ್ಯಾ ಮುಳಾಚೆ ಕುಡ್ಕೆ ಕರ್ನ್ ಉಬಾರ್ ಮಾತ್ಯೆ ಭಿತರ್ ಲಾವ್ನ್ ಸೊಡ್ಲ್ಯಾರ್ ವರ್ಸಾ ಭಿತರ್ ಫಸಲ್ ತಯಾರ್. ಕಣ್ಗ್ಯಿ ಉಕ್ಡುನ್ ವಿವಿಧ್ ಥರಾಚಿಂ ಪಕ್ವನಾಂ, ಚಿಪ್ಸ್ ಕರ್ತಾತ್. ಕಷ್ಟಾಂಚೊ ವಾವ್ರ್ ಕರ್ತೆಲ್ಯಾ ಕಾಮೆಲ್ಯಾಂಕ್ ಕೇರಳಾಂತ್ ರಾಂದುನ್ ವಾಡ್ತಾತ್. ತಾಲ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ನಿಸ್ತ್ಯಾಂತ್ 'ಕಪ್ಪ' ಖಾಂವ್ಚೊ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ತಾಂಚ್ಯಾ ತೊಂಡಾಂತ್ ಉದಾಕ್‌ಚ್. ಹ್ಯಾ ಕಾಂದ್ಯಾಂಚೊ ಸ್ಟಾರ್ಚ್ ಹ್ಯಾ ಕಣ್ಗಿ ಥಾವ್ನ್ ತಯಾರ್ ಕರ್ತಾತ್. ಪಿಟೊ ಪುಡ್ಡಿಂಗ್, ಬಿಸ್ಕುತ್ಯೊ ಕರುಂಕ್ ತಶೆಂಚ್ ಖಾಣಾಂ ತಯಾರ್ ಕರುಂಕ್ ಉಪಯೋಗ್ಸಿತಾತ್. 'ಟಾಪಿಯೋಕಾ' ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ರೂಕ್ ಕಣ್ಗಿಚೊ ಪಿಟೊ ಹಾಂತುಂ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ (ಪಿಷ್ಟ), ಪ್ರೋಟೀನ್ ಆಸಾ. ಚರಬ್ ಉಣಿ ಆಸಾ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಕಾಮೆಲ್ಯಾಂಕ್ ಸಕತ್:** ಕಣ್ಗ್ಯಿ ರಾಂದುನ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಜಿರ್ವಣ್ ವೆಗಿಂಚ್ ಜಾತಾ ಆನಿ ಶಿತಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ. ಕುಡಿಚಿ ಸಕತ್ ವೃದ್ಧಿ ಜಾತಾ.
- **ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೈಟೀಸ್, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋ ಅಲ್ಸರ್** ಆನಿ ಸರ್ವ್ ಥರಾಂಚ್ಯಾ ಅನ್ನಿಟೆಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಆನಿ ಲಿವರ್ ಕಾರ್ಯಾವಳ್ ಬರಿ ಜಾಂವ್ಕ ಮಜತ್ ದಿತಾ. ಖನಿಜಾಂಶ್ ಆನಿ ಜೀವಸತ್ವ್ 'ಬಿ' ಆನಿ 'ಸಿ', ಪೊಸ್ಫಾರಸ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಆನಿ ಲೊಂಕ್ಡಾಂಶ್ ಲಾಬ್ತಾ.
- **ಭುಕ್ ಚಡಯ್ತಾ.** ಹಾಚೆ ಥಾವ್ನ್ ತಯಾರ್ ಜಾಂವ್ಚೆ, ರೂಕ್ ಕಣ್ಗಿ ಚಿಪ್ಸ್ ಎಕ್ದಮ್ ರುಚಿಕ್.
- **ಅಲ್ಸರ್ ಗೂಣ್** ಕರುಂಕ್, ಕಾತಿ ವಯ್ಲ್ಯಾ ಫಡಾಂಕ್ ಆನಿ ಖೊರ್ಜಿಕ್ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಕರ್ತಾತ್. **ಫಡಾಂಕ್** ತಾಜಾ ಕಾಂದ್ಯಾಂಚೊ ಪೇಸ್ಟ್ ಕರ್ನ್ ಫಡಾಂ ವಯ್ರ್ ಬಾಂದ್ಯೆತ್. ಕಾಂದೆ ಸುಕವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ಕಾತಿ ವಯ್ಲ್ಯಾ ಫಡಾಂಕ್, ದಾಡ್ಯಾಂಕ್ ಆನಿ ಕಾತಿ ಖೊರ್ಜಿಕ್ ತೆಲಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಭರ್ಸುನ್ ಪುಸ್ಯೆತ್.
- **ಕಾತಿ ಖೊರ್ಜಿಕ್, ಫಡಾಂಕ್** ದೋನ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಪಿಟೊ ಶೆಲೆಂ ಉದಾಕ್ ಭರ್ಸುನ್ ಎಕಾ ಬಾಲ್ದೆಂತ್ ವೊತ್ಚೆಂ. ವೀಸ್ ಮಿನುಟಾಂಭರ್ ತೊ ಜಾಗೊ ಹ್ಯಾ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಬುಡೊನ್ ದವರ್ಚೊ. ಧುಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ಸುಕಂವ್ಕ ಸೊಡ್ಚೆಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಎಕಾ ಸುಕ್ಯಾ ಕುಡ್ಕ್ಯಾನ್ ಪುಸ್ಚೆಂ. ಗೂಣ್ ಜಾತಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಪರತ್ ಕರ್ಚೆಂ.

ಚತ್ರಾಯ್: ಥಾಯಿರೊಯ್ಡ್ ಕಾರ್ಯಾವಳ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ಕರ್ತಾ. ಹಾಚ್ಯೊ ಸಾಲಿ, ಪಾಳಾಂ ಆನಿ ಪಾಲೆ ವಿಕಾಳ್ ಅಂಶ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ ವರ್ವಿಂ ಖಾಂವ್ಕ ಆಡ್ವಾರ್ಲ್ಲಾಂ.



139. ಲೊಸುಣ್

ಕ : ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ
ಸಂ : ಅರಿಷ್ಟ, ಲಸೂನಾ
ಇಂ : Garlic
ಹಿಂ : ಲಸುನ್
ಮ : ವೆಳ್ಳುತ್ತುಳ್ಳಿ
ವೈ : Allium sativum

ಲೊಸುಣ್ ಧರ್ಣಿ ಪಂದಾ ಜಾಂವ್ಚೊ ಕಾಂದೊ. ಪಾನಾಂ 30 ಸೆಂ.ಮೀ. ಉಂಚಾಯೆಕ್ ವಾಡ್ತಾತ್. ಪಾಲೆ ಪಾತಳ್, ಭಾರೀಕ್ ಆನಿ ಲಾಂಬ್. ತಾಚ್ಯಾ ಕಾಂದ್ಯಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಬೊಯೊ ಎಕಾ ಧವ್ಯಾ ಕಾತಿ ಭಿತರ್ ಅಪುರ್ಬಾಯೆನ್ ಪ್ರಕೃತೆನ್ ಸಜವ್ನ್ ದವರ್ಲ್ಯಾತ್. ಲೊಸುಣ್ ರಾಂದ್ಪಾಂತ್ ಏಕ್ ಪ್ರಮುಖ್ ರೂಚ್ ದಿಂವ್ಚಿಂ ಏಕ್ ಜಿನಸ್. ಸಬಾರ್ ವಕ್ತಾಂನಿ ಲೊಸುಣೆಚೊ ಬರೊ ಉಪಯೋಗ್ ಆಸಾ. ಹಾಚೊ ಗೂಣ್ ಗರ್ಮಿ ಜಾವ್ನಾಸಾ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಪೊಟಾಂತ್ಲೆ ದಂತ್** ಮೊರೊಂಕ್, ಅಜೀರ್ಣ್ ನಿವಾರುಂಕ್, ವಾಯಾಚಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಆನಿ ಪೊಟಾಂತ್ ದುಕಿಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.
- ಮಸ್ಕುಲಾಂನಿ **ವಾಕ್ಳಾಂ** ಯೆಂವ್ಚೆಂ ಆಡಾಯ್ತಾ. **ಮೂತ್ ಸರಾಗ್** ವಚೊಂಕ್ ಆನಿ **ತಾಪ್** ಉಣೊ ಜಾಂವ್ಕ್ ಲೊಸುಣ್ ವಾಪಾರ್ಚಿ.
- **ಟಿ.ಬಿ., ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್, ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ, ಅಸ್ತಮಾ:** ಶ್ವಾಸಕೋಶಾ ಸಂಬಂಧಿ ಪಿಡೆಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ಹುನ್ ದುದಾಂತ್ ಏಕ್ ಬೊಯ್ ಘಾಲ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಾಂತ್ಲೆಂ **ದರ್ಕಾಲ್ ಭಾಯ್ರ್** ಕಾಡುಂಕ್ ಕಸಾಯಾಂತ್ ವಾಪಾರ್ಚೆಂ.
- **ಶೆಳ್, ಖೊಂಕ್ಲಿ** ಆಸ್ಲೆಲ್ಯಾಂನಿ ಖಾಣಾಂತ್ ಲೊಸುಣ್ ವಾಪರ್ಲ್ಯಾರ್ ರೋಗ್ ನಿರೋಧಕ್ ಸಕತ್ ವಾಡ್ತಾ. ಹುನ್ ಉದ್ಕಾಕ್ ಲೊಸುಣ್, ಆಲೆಂ, ಮ್ಹೊಂವ್, ತೂಪ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. **ತಾಳೊ ದೂಕ್, ಶೆಳ್, ಭುಕ್ ನಾ ಜಾಂವ್ಚಿ,** ಅಜೀರ್ಣ್ ಹ್ಯಾ ಸರ್ವಾಂಕ್ ಪರಿಣಾಮ್‌ಕಾರಿ ವಕಾತ್. ಪಿಯಾವ್ ಆನಿ ಲೊಸುಣ್ ಕಾತರ್ನ್ ಲೋಣಿಯೆಂತ್ ಭಾಜುನ್ ಮಿರ್‍ಯಾ ಪಿಟೊ, ಮೀಟ್ ಘಾಲ್ನ್ ಮಿಕ್ಸಿಂತ್ ವಾಟ್, ಉಪ್ರಾಂತ್ ಉದಾಕ್ ಘಾಲ್ನ್ ಖತ್ಕತಾಯ್. ಇಲ್ಲಿ ಸಾಕರ್, ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್ ಭರ್ಸುನ್ ಹುನೊನಿ ಪಿಯೆ.
- **ಸುಣ್ಯಾ ಖೊಂಕ್ಲಿ, ತಾಪ್, ಶಿರಾಂಚಿ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್** ಚ್ಹಾಯೆಕ್ ಏಕ್ ಬೊಯ್ ಲೊಸುಣ್ ಭರ್ಸುನ್, ಮ್ಹೊಂವ್ ಘಾಲ್ನ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ.
- **ಹೈಪರ್ ಟೆನ್ಶನ್** ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಜೆವ್ಣಾ ಸಲಾದಾಸವೆಂ ಲೊಸುಣೆ ಕುಡ್ಕೆ ಊಬ್ ಕರ್ನ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಬೋವ್ ರುಚಿಕ್ ಆನಿ ಸವ್ಕಾಸಾಯ್ ದಿತಾ.
- **ಸೋಂಕ್** ಲಾಗಾನಾಶೆಂ ಲೊಸುಣ್ ರಾಕ್ತಾ. ಕಾತಿಕಿಡಿ(ಸುತ್ತುರ್ ಕೀಡ್)ಕ್ ಲೊಸುಣೆಚಿ ಪಟ್ಟಿ ಘಾಲ್ತಾತ್.

- **ಕಾನ್ ದೂಕ್** ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ನಾರ್ಲಾ ತೆಲಾಂತ್, ಧಾಡಾಯಿಲ್ಲಿ ಲೊಸುಣ್ ಘಾಲ್ನ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ಕಾನಾಕ್ ಘಾಲ್ಚೆಂ.
- **ಉಸ್ಮಡ್** ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಲೊಸುಣ್ ತೂಪಾಂತ್ ಭಾಜುನ್ ಏಕ್ ಯಾ ದೋನ್ ಬೊಯೊ ಖಾವ್ನ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಪಿಡೆ ಥಾವ್ನ್ ಮುಕ್ತ್ ಜಾವ್ಯೆತ್.
- **ವಿಕಾಳ್ ಜಿವಿ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್** ತ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ತಕ್ಷಣ್ ತುಳ್ಸಿ, ಲೊಸುಣ್ ಧಾಡಾವ್ನ್ ಪುಸುನ್ ತಾಚೆ ವಯ್ರ್ ಪಟ್ಟಿ ಬಾಂಧ್ಚಿ. ಹುಲ್ಪಾತಾನಾ ತೆಂ ವೀಕ್ ಲೊಸುಣ್ ವೋಡ್ನ್ ಘೆತಾ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಪಟ್ಟಿ ಸೊಡಂವ್ಚಿ.
- **ಅಧಿಕ್ ರಗ್ತಾದಾಬ್** ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಸಕಾಳಿಂ ಸಾಂಜೆರ್ ಎಕೇಕ್ ಜಿವಿ ಲೊಸುಣೆಚಿ ಬೊಯ್ ಖಾಂವ್ಚಿ.
- **ದೂಕ್, ಸುಜ್** ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಲೊಸುಣ್ ವಾಟುನ್ ವಸ್ತುರಾಂತ್ ಬಾಂದುನ್ ದೂಕ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಘಾಂಟಿಕ್, ಸಂದಾಂಕ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಪರಿಹಾರ್.
- **ಕೇಸ್ ಜಡ್ಡೆ ಸಮಸ್ಯೆ:** ಲೊಸುಣ್ ಅರ್ಧಿ ಕರ್ನ್ ಕೆಸಾಂಚ್ಯಾ ಮುಳಾಕ್ ಪುಸ್ಚಿ. ತೆಲಾಕ್ ಲೊಸುಣ್ ಭರ್ಸುನ್ ಮಾತ್ಯಾಕ್ ತೇಲ್ ಮಾಲಿಶ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಬೋವ್ ಬರೆಂ.
- **ಮುಂಬ್ರಾಂಚಾ ಖತಾಂಕ್** ಲೊಸುಣ್ ಹಳ್ದುಯೆನ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಖತಾಂ ಮಾಯಾಗ್ ಜಾತಾತ್.
- **ಇಚ್ಚು, ಮ್ಹೊಂವಾಂ ಮೂಸ್ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್** ಲೊಸುಣ್ ವಾಟುನ್ ತಕ್ಷಣ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ದೂಕ್ ಹುಲಪ್ ಉಣೊ ಜಾತಾ.
- **ವೀರ್ಯ್‌ವೃದ್ಧಿ** ಜಾಂವ್ಕ್ ತೂಪಾಂತ್ ಭಾಜ್‌ಲ್ಲಿ ಲೊಸುಣ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ಆನಿ ಪೊಟಾಂತ್ ವಾಯ್ ರಾವನಾ.



140. ವೈಖಂಡ್

ಕ : ಬಜೆ, ದಗಡೆ

ಸಂ : ವಚಾ, ಉಗ್ರ ಗಂಧ

ಇಂ : Sweet flag

ಹಿಂ : ವಚ್, ಕೋರ್‌ಬಚ್

ಮ : ವಯಾಂಬು

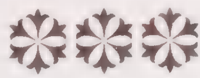
ವೈ : Acorus calamus

ಉಲವ್ಣೆಂ ಸ್ಪಷ್ಟ್ ಕರ್ತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಸಂಸ್ಕೃತ್ ಭಾಷೆಂತ್ ಹಾಕಾ 'ವಚಾ" ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಧರ್ಣಿ ಪಂದಾ ಪಾಳ್ ವಿಸ್ತಾರೊನ್ ಯೆತಾ. ಹಾಕಾ ವಿಶೇಸ್ ಪರ್ಮಳ್. ಹಾಂತುಂ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ದ್ರವ್ಯಾಂ ದ್ವಾರಿಂ ಹಾಕಾ ವಾಯ್ ಕಾಡ್ಚೊ ಗೂಣ್ ಆಸಾ. ಚಡ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ವೋಂಕ್ ಸುರು ಜಾತಾ. ಮಾನಸಿಕ್ ಪಿಡೆಕ್ ಹೆಂ ವಕತ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.



ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಭುಕ್ ವಾಡಂವ್ಕ್:** ವೈಖಂಡಾಚೊ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ದವರ್ಚೆಂ. ಅಜೀರ್ಣ್, ಪೊಟಾಂತ್ ದೂಕ್ ನಿವಾರಣ್, ಕಿಡ್ನೆ ಫಾತರ್ ಕರ್ಗಿತಾ.
- **ಕಾನ್ ವಾಂವ್ಲ್ಯಾರ್ :** ಮುಸ್ಕಾ ಪಾಳ್, ವೈಖಂಡ್, ಲೊಸುನ್ ವಾಟುನ್ ತಿಳೆಲ್ ತೆಲಾಂತ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ಊಬ್ ಆಸ್ತಾನಾ ಕಾನಾಕ್ ಘಾಲ್ಚೆಂ.
- **ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ ಸುಗಂದ್ ದ್ರವ್ಯ್:** ಹಾಚೆಂ ಪಾಳ್ ಆನಿ ಖೊಲೆ ಪೀವನ್ ಕರುಂಕ್ ಆನಿ ಪರ್ಮಳಿಕ್ ದ್ರವ್ಯಾಂನಿ ಗಳ್ಸಿತಾತ್. ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಉಪ್ಯೋಗ್ಸಿತಾತ್.
- **ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಚಿ ಉಲವ್ಪಾ ಸಕತ್:** ಸಬಾರ್ ತೇಂಪ್ ಭುರ್ಗೆಂ ಉಲಯ್ನಾ ವ ಸ್ಪಷ್ಟ್ ಉಚ್ಚಾರಣ್ ಕರ್ನಾ ತರ್ ಖಾಲಿ ಪೊಟಾಕ್ ಏಕ್ ಚಿಮ್ಟಿ ಪಿಟೊ ಮ್ಹೊಂವ್ ಘಾಲ್ನ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ. ಅಜೀರ್ಣ್, ಉದ್ಕಾಡೆ ಆನಿ ಲಾಂಬ್ ಕಾಳಾಚೆಂ ದರ್ಕಾಲ್ ಕಾಡುಂಕ್ ಹೆಂ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್ ಪಾಳಾಚಾ ಕಸಾಯಾಚಾ ಉದ್ಕಾಂತ್ ನ್ಹಾಣಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಭುರ್ಗ್ಯಾಪಿಡಾ ಮಾಯಾಗ್. ಏಕಾ ವರ್ಸಾಚಾ ಸಕಯ್ಲ್ಯಾ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್ ಹೊ ಪಿಟೊ ಆನಿ ಮ್ಹೊಂವ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ತಾಂಚಿ ರೋಗ್‌ನಿರೋಧಕ್ ಸಕತ್ ವೃದ್ಧಿ ಜಾತಾ.
- **ಉಡಾಸ್ ವೃದ್ಧಿ ಕರುಂಕ್:** ಕಾರೆಣ್ಯಾ ಖೊಲ್ಯಾಂ ಪಿಟೊ ಆನಿ ವೈಖಂಡ್ ಭರ್ಸುನ್, ಮೊಂವಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಸೆಂವ್ಚೆಂ. ಉಡಾಸ್ ಆನಿ ಸಮ್ಜೊಂಚಿ ಸಕತ್ ವಾಡ್ತಾ. ಏಕಾಗ್ರತಾ ವಾಡೊಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.
- **ಉಸ್ಮೊಡಿಕ್:** 3–4 ಘಂಟ್ಯಾಂಕ್ ಏಕ್‌ಪಾವ್ಟಿಂ ವೈಖಂಡ್ ಪಿಟೊ ಏಕ್ ಚಿಮ್ಟಿ, ಆನಿ ಮೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ದಂಬು ಬಾಂದ್ಚೆ ತ್ರಾಸ್ ಉಣೆ ಜಾತೆಲೆ.
- **ಕಿಡ್ನಿ ಫಾತರ್ ಕರ್ಗೊಂಕ್ ಆನಿ ಮುಳ್ವಾದಿಕ್, ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.** ಚಿಮ್ಟಿ ಪಿಟೊ ಮ್ಹೊಂವಾಂತ್ ಸೆಂವ್ಚೊ.
- **ಕೇಸ್ ಝುಡ್ಚ್ಯಾಕ್ :** ಏಕ್ ಕು. ಪಾಳಾ ಪಿಟೊ, ದೋನ್ ಕು. ಥಂಡ್ ನಾಲ್ರಾ ರೋಸ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಕರ್ನ್, ಮಾತ್ಯಾಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ, ಉಪ್ರಾಂತ್ ನ್ಹಾಂವ್ಚೆಂ.



141. ಸನ್ಯಾಸಿ ಕಂಡೆ

ಕ : ಹಲವು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ	ಹಿಂ: ಶತಾವರ್
ಸಂ : ಸತಾವರಿ, ಶಟ್ಪದಿ. ಶತ್ಮೊಲಿ	ತು : ಉದುರಿ ಬೇರು
ಇಂ : Wild asparagus	ವೈ : Asparagus recimosus

ಹಿ ವಾಲ್ ಸಗ್ಳ್ಯಾಂನಿ ವಾಡ್ತಾ. ವಾಲಿಕ್ ಕಾಂಟೆ ಆಸಾತ್. ಬಾರೀಕ್, ಸೊಬಿತ್ ಪಾನಾಂ, ವೊಡ್ತಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಅಲಂಕಾರ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ವಾಲಿ ಪಾನಾಂ ಸಾರ್ಕಿಂ ಆಸಾತ್. ಧರ್ಣಿ ಪಂದ್ಲೆ

ಕಾಂದೆ ಬಾರೀಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಧವೆ. ಹಾಚಿಂ ಪಾಳಾಂ ವಕ್ತಾಕ್ ಬರಿಂ. ಹಿ ಏಕ್ ಘಟ್ಟ್ ವಾಲ್. ಲಾನ್ ಫುಲಾಂ ಘೊಸ್. ಪಾಳಾಂಚೊ ಘೊಸ್ ಪಳಂವ್ಕ್ ವಿಜ್ಮಿತ್ ದಿಸ್ತಾ. ಎಕೆ ವಾಲಿಕ್ ಶೆಂಬೊರಾಗಟ್ಲ್ಯಾನ್ ಪಾಳಾಂ ಆಸಾತ್. ತ್ಯಾ ದೆಕುನ್ ಹಾಕಾ 'ಹಲವು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ" ಮ್ಹಣ್ತಾತ್.

ವಕ್ತಾಗೂಣ್ :

- **ಭುಕ್ ವೃದ್ಧಿ ಕರುಂಕ್** ಹೆಂ ಬರೆಂ ವಕತ್. ಜಿವಾಕ್ ಆನಿ **ಪೊಟಾಚೆ ಘಟಾಯೆಕ್** ಹೆಂ ಬರೆಂ. ಪಾನೊ ದಿಂವ್ಚ್ಯಾ ಆವಯಾಂಕ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ದೂದ್ ಚಡ್ತಾ.
- **ಉದ್ಕಾಡೆ ಜಾತಾನಾ ರಗತ್ ಆಯ್ಲ್ಯಾರ್** ಆನಿ **ಪೊಟಾಚೆಂ ಟ್ಯೂಮರ್** ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರ್ತಾ. **ಲಿವರಾಚೆ ತೊಂದ್ರೆ** ಆಸ್ಲೆಲ್ಯಾಂಕ್ ಹಾಚೊ ಪ್ರಯೋಗ್ ಉಪ್ಕಾರಾಚೊ.
- **ದೊಳ್ಯಾಂಚೆ ರಕ್ಷಣೆಕ್, ವೀರ್ಯ್ ವೃದ್ಧಿ,** ಪಿಡಾ ನಿರೋಧಕ್ ಸಕತ್ ಚಡಂವ್ಚೊ ಗೂಣ್, ಸ್ತನಾಂಚೆಂ ದೂದ್ ವಾಡಂವ್ಕ್, ಪಿಂತಾಚ್ಯಾ ಆನಿ ಮೊಟಾಚ್ಯಾ ಪಿಡೆಂಕ್ ಹೆಂ ಮಹತ್ವಾಚೆಂ ವಕತ್. ಪೆಜೆಂತ್ ಉಕಡ್ನ್ ಸೆವೈತ್.
- **ಆಸಿಡಿಟಿ, ಹಧ್ಯಾಂತ್ ಹುಲಪ್:** ರೋಸ್ ಕಾಡ್ನ್ ವಾ ಚೂರ್ಣ್ ದುದಾಂತ್ ವಾ ತುಪಾಂತ್ ಸೆವೈತ್.
- **ಉದ್ಕಾಡೆ ಜಾಯ್ನಾತ್ಲ್ಯಾಂಕ್ :** ಪಾಳಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್, ಥೊಡೆ ಸಾಕರ್ ಭರ್ಸುನ್, ದಿಲ್ಯಾರ್ ಥಂಡಾಯ್ ದಿತಾ.
- **ತಕ್ಲಿ ಫಡಾಫಡೆಕ್** ಹಾಚೊ ರೋಸ್ ಚಾರ್ ಕು., ಚಾರ್ ಕು. ತಿಳೆಲ್ ತೇಲ್ ಭರ್ಸುನ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ಹೆಂ ತೇಲ್ ಮುಸ್ಚೆಂ. ಮೈಗ್ರೇನ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. ದುದಾಂತ್ ಶತಾವರಿ ಚೂರ್ಣ (ಆಂಗ್ಡಿಂತ್ ಮೆಳ್ತಾ) ಸಿಜವ್ನ್ ವೊರ್ನಾಬರಿ ಕರ್ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಬರಿ ನೀದ್ ಪಡ್ತಾ.
- **ಸುಕೆ ಖೊಂಕ್ಲೆಕ್:** 10ಗ್ರಾಂ ಶತಾವರ್, 10ಗ್ರಾಂ ಆಡ್ಸೋಗೆ, 10ಗ್ರಾಂ ಸಾಕರ್ 150ml ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ದಿಂವ್ಚೆಂ. ಶತಾವರಿ ಆನಿ ಆಡ್ಸೋಗೆ ರೋಸ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯೆಕ್** ಶತಾವರಿ ಚೂರ್ಣ ದುದಾಂತ್ ವ ತುಪಾಂತ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ.
- **ಮುತಾಂತ್ ಹುಲಪ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್:** 20 ಗ್ರಾಂ ರೋಸ್, 80ml ದೂದ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿ. ಭಿತರ್ಲಿ ಮುಳ್ವಾದ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. ಹೆಂ ವಕತ್ ವೀಕ್ ಕಾಡುಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.
- ಸನ್ಯಾಸಿ ಕಂಡೆ ಕುಡ್ಕೆ ಕರ್ನ್ ಪೆಜೆಂತ್ ಸಿಜವ್ನ್ ಜೆವೈತ್. ಪಾಳಾಂ ಮೆಳ್ತಾನಾ ಹಾಚೆಂ **ಲೊಣ್ಚೆಂ** ಘಾಲ್ನ್ ಪಾವ್ಸಾಕ್ ಜಗೊವ್ನ್ ದವರೈತ್. ಎಕ್ದಮ್ ರುಚಿಕ್.
- **ಶಿರಾಂಚೆ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯೆಕ್:** 25 ಗ್ರಾಂ ಪಾಳಾ ಪಿಟೊ, 200ಗ್ರಾಂ ತಿಳೆಲ್ ತೇಲ್, ¼ ಲೀ. ದುದಾಂತ್ ಬಾರೀಕ್ ಉಜ್ಯಾರ್ ಹುನ್ ಕರ್ಚೆಂ. ತೇಲ್ ಮಾತ್ರ್ ಉರ್ತಾನಾ



ನಿವವ್ನ್ ಭರ್ನೆಂತ್ ಫಾಲ್ನ್ ಶಿರಾಂಚಿ ಸುಜ್, ಪಾಂಯಾಂಚಿ ಸುಜ್ ಪೆಂಕಡ್ ದೂಕ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ಖಂಚೆಯ್ ದುಕಿಕ್ ಹೆಂ ತೇಲ್ ರಗಡ್ಚೆಂ. ಬೋವ್ ಉತ್ತಮ್ ವಕತ್.

- **ಧವೆಂ ವೆಚ್ಯಾಂಕ್:** ಶತಾವರಿ ಪಾಳಾಂ ಸಾವ್ಳೆಂತ್ ಸುಕವ್ನ್ 10 ಗ್ರಾಂ ಪಿಟೊ ಕಸಾಯ್ ಸ ಗ್ಲಾಸಾಥಾವ್ನ್ ಎಕಾ ಗ್ಲಾಸಾಕ್ ಹಾಡ್ಚೊ. ನಿವ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ದುದಾಕ್ ಫಾಲ್ನ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಮುತಾಂತ್ ಫಾತರ್:** 20 ಗ್ರಾಂ ತಾಜಾ ಪಾಳಾಂ ಹಾಡ್ನ್ ಧುವ್ನ್ ಧಾಡವ್ನ್ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ಚೊ. ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ರೋಸ್ ಗಾಯ್ಚ್ಯಾ ದುದಾಂತ್ ಸೆಂವ್ಚೊ. ಕುಡಿಕ್ ಥಂಡಾಯ್. ಉದ್ವೇಗ್ ಉಣೊ ಕರ್ನ್ ರಗತ್ ನಿತ್ಳಾಯ್ತಾ.



142. ಹಳದ್

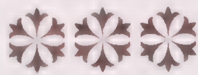
ಕ : ಅರಶಿನ
ಸಂ : ಹರಿದ್ರಾ
ಕು : ಮಂಜೊಲ್
ವೈ : Curcuma longa
ಹಿಂ : ಹಳ್ದಿ
ಮ : ಮಂಜಳ್
ಇಂ : Turmeric

ಹಳದ್ ನೆಣಾಸ್ಲ್ಲಿಂ ಕೊಣೀ ನಾಂತ್, ಸದಾಂಚಾ ರಾಂದ್ಪಾಕ್ ಗರ್ಜೆಚಿ ವಸ್ತ್, ವೀಕ್ ಮೊರೊಂವ್ಚಿ ಸಕತ್ ಆಸ್ಚಿ. ಸಾಂಬಾರ್, ನಿಸ್ತ್ಯಾಂತ್, ಹಳದ್ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ್ ಜಾವ್ನ್ ವಾಪರ್ತಾತ್. ಹಳದ್ ಸರ್ವತ್ರ ಲಾವ್ತೆತ್. ಆಲ್ಯಾಬರಿ ಹಾಚೊ ಕಾಂದೊ ಧರ್ಣಿ ಭಿತರ್ ಅಸ್ತಾ ಆನಿ ಹಾಚೊ ರಂಗ್ ಹಳ್ದುವೊ.

ವಕ್ತಾಗೂಣ್:

- **ಫುಡ್, ಖೊರೊಜ್, ತಾಂಬ್ಡಿಂ ದಾಡ್ಯಾಂ ಪಡ್ಚೆ ಕಡೆ** ಹಳದ್ ಆನಿ ಹಯಾರ್ಳಿ ತಣ್ ಗಾಯ್ಚ್ಯಾ ಮುತಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.
- **ಅಸ್ಕತ್ ದಾಂತ್** (ದಂತಕ್ಷಯ್): ಹಳ್ದಿಚೊ ಕಾಂದೊ ಹುಲ್ಪಾವ್ನ್ ತ್ಯಾ ಗೊಬ್ರಾಕ್ ಮೀಟ್ ಭರ್ಸುನ್ ದಾಂತ್ ಘಾಸ್ಚೆಂ.
- **ಶೆಳ್ :** ಕೆಂಡಾಂ ವಯ್ರ್ ಹಳ್ದಿ ಪಿಟೊ ಶೆಣಾವ್ನ್ ಯೆಂವ್ಚೊ ಧುಂವರ್ ನಾಕಾಂತ್ ಭಿತರ್ ವೊಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಶೆಳ್ ನಿವಾರ್ತಾ.
- **ಕೂಡ್ ಪರ್ಜಳಿಕ್ :** ಹಳ್ದಿ ಪಿಟೊ, ಚಣ್ಯಾಚೆಂ ಪೀಟ್ ಆಂಗಾಕ್ ಸಮಾ ಸಾರವ್ನ್, ½ ಘಂಟ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ನ್ಹಾಲ್ಯಾರ್ ಕೂಡ್ ಪರ್ಜಳಿಕ್ ಉರ್ತಾ. ಸಾಂಗಾತಾಚ್ ನಾಕಾ ಜಾಲ್ಲೆ ಕೇಸ್ ಝಡ್ತಾತ್.

- **ಖೊಂಕ್ಲಿ, ಶೆಳ್:** ಗಾಯ್ಚ್ಯಾ ಹುನ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ದುದಾಕ್ ಹಳ್ದಿ ಪಿಟೊ ಆನಿ ಮಿರಿಯಾ ಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಖೊಂಕ್ಲಿ, ಶೆಳ್ ಪಯ್ಸ್ ಜಾತಾ. ಜಾಯ್ ತರ್ ಏಕ್ ಲ್ಹಾನ್ ಲೊಸುಣೆ ಬೋಯ್ ಘಾಲ್ಯೆತ್.
- ಖಾಣಾಂತ್ ಅಪುಟ್ ಹಳದ್ ಘಾಲ್ನ್ ರಾಂದ್ಲ್ಯಾರ್ ಖಾಣ್ ಸುಲಭಾಯೆನ್ **ಜೇರ್ಣ್ ಜಾವ್ನ್ ಪೊಟಾಂತ್ಲ್ಯೊ ಕಿಡಿ ನಾಸ್ ಜಾತಾತ್, ದರ್ಕಾಲ್** ನಿವಾರ್ತಾ.
- **ಎಕ್ಸಿಮಾ ಆನಿ ಕಾತಿ ಪಿಡಾ :** ತಿಳೆಲ್ ತೆಲಾಂತ್ ಹಳ್ದಿ ಪಿಟೊ ಘಾಲ್ನ್ ಆಂಗಾಕ್ ಪುಸುನ್ ಏಕ್ ಘಂಟೊ ಸೊಡ್ನ್ ನ್ಹಾಲ್ಯಾರ್ ಖೊರೊಜ್ ನಿವಾರ್ತಾ ಆನಿ ಕೂಡ್ ಪ್ರಜ್ವಲಿತ್ ಕರ್ತಾ. ಗಂಧ್, ಕಾಯ್ಚೆವ್ ಪಾಲೊ ಆನಿ ಹಳದ್ ಝುರವ್ನ್ ಆಂಗಾಕ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಾತಿಚೆಂ **ಫಂಗಸ್ ವ ವೊಸೊ** ನಿವಾರ್ತಾ.
- **ಮುಂಬ್ರಾಂಕ್, ಸೊಭಾಯೆಕ್ :** ದುದಾಚಿ ಸಾಯ್ ಆನಿ ಹಳ್ದಿ ಪಿಟೊ ಘಾಲ್ನ್ ತೊಂಡಾಕ್ ಸಾರಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಮುಖಮುಳಾ ವಯ್ಲಿಂ ಖತಾಂ ಮಾಯಾಗ್, ಧವ್ಸಾಣ್ ಪಡ್ತಾ. ಸೊಭಾಯ್ ಚಡ್ತಾ. ಗಂಧ್, ಹಳದ್, ಪನ್ನೀರ್ (ಗುಲೊಬ್ ಉದಾಕ್) ಹಾಂತುಂ ಝುರವ್ನ್, ಗಂಧ್ ತೊಂಡಾಕ್ ಪುಸ್ಚೊ.
- **ಘಾಯ್ ಧುಂವ್ಕ್** ಹಳ್ದಿ ಕಸಾಯ್ ವಾಪರ್ಯೆತ್.
- **ಮಾಂದ್ರೆರ್ ಮುತ್ತೆಂ ಆಡಾಂವ್ಕ್ :** ಹಳದ್ ಮ್ಹೊಂವಾಂತ್ ಝುರವ್ನ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಭುರ್ಗಿಂ ಮಾಂದ್ರೆರ್ ಮುತ್ತೆಂ ಆಡಾವ್ಯೆತ್. ಆಪ್ತ್‌ಸಲಹಾ ಘೆಂವ್ಚಿ.
- **ನಾಕಾಂತ್ ಉದಾಕ್ ದೆಂವ್ಲ್ಯಾರ್ :** ಹಳದ್ ಉಜ್ಯಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಯೆಂವ್ಚೊ ಧುಂವರ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ನಾಕಾಂತ್ ಸೆಂವ್ಚೊ. ಮೋತ್ ಚುಕ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ವೆಗ್ಗಿಂ ಮತ್ ಪಾಟಿಂ ಯೆತಾ.
- **ಇಚ್ಚು, ಕಂಚಿಕಾರ್, ಮ್ಹೊಂವಾ ಮೂಸ್ ಆನಿ ಖಂಯ್ಚಿಯ್ ವಿಕಾಳ್ ಜಿವಿ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್:** ಕೆಂಡಾಂತ್ ಹಳದ್ ಘಾಲ್ನ್ ದುಂವರ್ ಘಾಯಾಂಕ್ ಲಾಗಿಂ ಧರ್ಚೊ. ಹುಲೊಪ್ ಉಣೊ ಜಾತಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಹಳದ್ ಪುಸ್ಚಿ.



143. ಅಣಸ್

ಕ : ಅನನಾಸು	ಹಿಂ : ಅನಾನಸ್
ಸಂ : ಅನಾಸ್	ಮ : ಕೈದಚಕ್ಕ
ಇಂ : Pineapple	ವೈ : Ananas conosus

ವಿಶೇಸ್ ಪರ್ಮಳಿಕ್ ಫಳ್. ಜಾಮ್, ಸ್ಕ್ವಾಷ್, ರೋಸ್, ಸಲಾದ್, ಚಟ್ನಿ, ಕೇಸರಿಬಾತ್, ಸೀರಾ ರುಚಿಕ್ ಖಾಣಾಂ ತಯಾರ್ ಕರ್ಯೆತ್. ಲೊಂಕ್ಡಾಂಶಾಚೆಂ ಭಂಡಾರ್ ಹೆಂ.

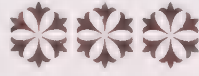


ರಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ರಗತ್ ಉಣೆ ಜಾಲ್ಯಾರ್, ತಕ್ಲಿಗುಂವಳ್:** ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಅಣ್ಣಾಚಾ ರೊಸಾಕ್ ಮೀಟ್ ಆನಿ ಮಿರ್‍ಯಾಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್ ಸಕಾಳಿಂ ಖಾಲಿಪೊಟಾಕ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಪೊಟಾಂತ್ ಮುಡ್ಡೊಂಚೆಂ ರಾವ್ತಾ.
- **ದೊಳ್ಯಾಂಚಿ ದೀಶ್ಟ್ ವೃದ್ಧಿ** ಅಣಸ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಖಾಂವ್ಚೆಂ.
- **ಕಾತ್ ನಿತ್ಳಾಂವ್ಕ್:** ಪೊಪಾಯ್, ಅಣಸ್, ದೂದ್ ಭರ್ಸುನ್, ಜ್ಯೂಸ್ ಕರ್ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಜೀವಸತ್ವ್ 'ಸಿ' ಆನಿ 'ಇ' ಲಾಭ್ತಾ.
- **ಉದ್ಕಾಡೆಂತ್ ರಗಾತ್** ವೆಚೆಂ ಕೆಳಿಂ, ಅಣಸ್, ದೂದ್ ಭರ್ಸುನ್ ಜ್ಯೂಸ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಜೀವಸತ್ವ್ ಮೆಳ್ತಾ.
- **ತಾಳ್ಯಾಚಾ ಪಿಡೆಕ್** ಅಣ್ಣಾಚೊ ರೋಸ್ ಬರೊ. ಬಿಡಿ ಸಿಗ್ರೆಟ್ ವೊಡ್ತೆಲ್ಯಾಂನಿ ಅಣಸ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ **ಬಿಡಿಸಿಗ್ರೆಟಿಚಾ ಆನಿ ಪಿಯೊವ್ಣ್ಯಾಚ್ಯಾ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ** (hang overs) ಥಾವ್ನ್ ಸುಟ್ಯೆತ್.
- **ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ ಪಿಡೆಕ್** ತಾಳ್ಯಾಚಿ ಮೆಲ್ಲಿ ಕಾತ್ ಆನಿ ಸೋಂಕ್ ಕಾಡ್ತಾ ಆನಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮಾರ್ನ್ ಘಾಲ್ತಾ.
- **ಕಿಡ್ನೆಚಿ ಕಾರ್ಯಾಂವಳ್** ಉತ್ತೇಜಿತ್ ಕರ್ನ್ ಕುಡಿಂತ್ಲೆ ವಿಕಾಳ್ ಅಂಶ್ ಭಾಯ್ರ್ ಘಾಲ್ತಾ. ರೋಸ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ **ಜಿರ್ವಣ್** ವಾಡ್ತಾ ಆನಿ **ಅನ್ನಿಕಟೆಚಿ ದಂತ್** ನಾಸ್ ಕರ್ತಾ. ಭುರ್ಗಿಂ ಘಟ್‌ಮುಟ್ ವಾಡ್ತಾತ್.
- ಅಣ್ಣಾರೋಸ್ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ **ಪೊಟಾಂತ್ಲೊ ಹುಲಪ್** ಆನಿ ಉಬ್ದೆಸ್, **ಮುತಾಂತ್ ಹುಲಪ್** ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. ಅಣ್ಣಾಚ್ಯಾ ರೊಸಾಂತ್ ತಿತ್ಲೆಂಚ್ ಬೊಂಡ್ಯಾ ಉದಾಕ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆ. ಮೂತಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಪಯ್ಸ್.
- **ಹಳ್ದುವೊ ರೋಗ್:** ಅಣ್ಣಾಚೆ ಕುಡ್ಕೆ ಮ್ಹೊಂವಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಏಕ್ ಹಫ್ತೊ ಸೊಡ್ನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕುಡ್ಕೆ ಖಾಂವ್ಚೆಂ. ರಗ್ತಾಹೀನತಾ, ಕಾಳ್ಜಾಪಿಡಾ ಆನಿ ಲಾಂಬ್ ಕಾಳಾಚಿ **ಗಾಂಟಿ ದೂಕ್** ಉಣಿ ಜಾತಾ.
- ಪಾಳಾಂ ಝುರವ್ನ್ **ಘಡಾಂ** ವಯ್ರ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ಫಳಾಂಚೆ ಸೇವನ್ ಕಾಳ್ಜಾಉಡಿ ನಿಯಂತ್ರಣಾರ್ ದವರ್ನ್ **ರಗಾತ್ ಸಂಚಾಲನ್** ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಸುಲಭ್ ಕರ್ತಾ. ತಾಂಬ್ಡೆ ರಗ್ತಾಕಣ್ ವೃದ್ಧಿ ಜಾತಾತ್, ಮೂತ್ ನಿತ್ಳಾಯ್ತಾ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪಿಡಾ ಆಡಾಯ್ತಾ.
- **ಋತು ಸ್ರಾವಾಚೆ ದೋಷ್:** ಪಾಳಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ಸೆಂವ್ಚೊ.
- **ರಗ್ತಾದಾಬ್** ಉಣಿ ಜಾವ್ನ್ ಯೆಂವ್ಚಿ ತಕ್ಲಿಗುಂವಳ್, ಪೀಂತಾನ್ ವೊಂಕೊಂಕ್ ಜಾಲ್ಲೆ ಬರಿ ಜಾಂವ್ಚೆಂ, ಅಣ್ಣಾರೊಸಾಕ್ ಮೀಟ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ **ಪುರಾಸಣ್** ವಚೊನ್ ಉಲ್ಲಾಸ್ ಚಡ್ತಾ.

- **ಖೊರ್ಜಿಕ್ ಆನಿ ಕಾತಿ ಪಿಡೆಂಕ್** ಅಣ್ಸಾರೋಸ್ ಪುಸ್ಚೊ, ನ್ಹಾತಾನಾ ಸಾಬಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ಚಣ್ಯಾಪಿಟಾಕ್ ಅಣ್ಸಾರೋಸ್ ಭರ್ಸುನ್ ವಾಪಾರ್ಚೆಂ.
- **ಖೊಂಕ್ಲಿ** ಆಡಾಂವ್ಕ್ ತಾಜಾ ರೋಸ್ ಖೊಂಕ್ಲೆಚ್ಯಾ ಸಿರಾಪಾ ವರ್ನಿಂ ಧಾ ವಾಂಟೆ ಚಡ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.

ಚತ್ರಾಯ್: ಚಡ್ ಪಿಕ್‌ಲ್ಲೆಂ ಅಣಸ್ ಗುರ್ವಾರಿಂನಿ ಸೆಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ ನ್ಹಯ್. ನಿರಾಳ್ ಪೊಟಾಕ್ ಹೊ ಜ್ಯೂಸ್ ಸೆಂವ್ಚೊ ನ್ಹಯ್.



144. ಆತ್

ಕ	:	ಸೀತಾಫಲ	ಹಿಂ	:	ಆತ
ಸಂ	:	ಸೀತಾಫಲ್	ಮ	:	ಆತಕ್ಕ್ಯ
ಇಂ	:	Custard apple	ವೈ	:	Annona squamosa

ಭಾರತಾಂತ್ ಸಗ್ಳ್ಯಾಂನಿ ವಾಡ್ತಾ. ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಜಾವ್ನ್ ಗಾದ್ಯಾ ತೊಟಾ ದೆಗೆನ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಆಮಿ ದೆಕ್ತಾಂವ್. ಬೊಕ್ಡ್ಯೊ ಹಾಚೆ ಪಾಲೆ ಖಾಯ್ನಾಂತ್. ಫಳಾಂತ್ ಭಾಯ್ಲ್ಯಾನ್ ಗಾಂಟಿ ಬರಿ ಸಂದ್ ಆಸೊನ್ ಚಾಕಾಂ ರೂಂದಾಯೆಕ್ ಆಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಫಳ್‌ಪಕ್ವ್ ಜಾಲೆಂ ಮ್ಹಣ್ ಅರ್ಥ್. ಹಾಂತುಂ ಲೊಂಕ್ಡಾ ಅಂಶ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಅಂಶ್ ಭರೊನ್ ಆಸಾತ್. ಆತ್ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಚೆಂ ಭಂಡಾರ್.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- ಫಳಾಚೊ ಧವೊ ಭಾಗ್ ದೂದಾ ಸಂಗಿಂ ಪಾನಕ್ ಕರ್ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ **ತಾನ್, ಪುರಾಸಣ್** ನಿವಾರ್ತಾ. ಉಲ್ಲಾಸ್‌ಭರಿತ್ ತೃಪ್ತಿ ಲಾಭ್ತಾ.
- ಜೆವ್ಣಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸೀತಾಫಲ್/ಆತ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಸೆವ್‌ಲ್ಲೆಂ ಖಾಣ್ ಜಿರ್ವಣ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಕುಮಕ್ ಕರ್ತಾ. **ವೋಂಕ್ ಆನಿ ಪೊಟಾಂತ್ ಹುಲಪ್** ಗೂಣ್ ಕರ್ತಾ.
- ಆತ್ ಖಾವ್ನ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಕುಡಿಚೆ ಜಡಾಯ್ ಚಡ್ತಾ. **ಮೊಟೆಂ** ಜಾಂವ್ಚಿ ಸಾದ್ಯತಾ ಆಸಾ.
- **ಕೆಸಾಂಕ್, ದೊಳ್ಯಾಂಕ್ ಆನಿ ಕಾತಿಕ್** ಹಾಂತುಂ ಆಸ್ಚೆಂ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಬರೆಂ. ಹಾಂತ್ಲೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಭರಿತ್ ಅಂಶ್ ಮಸ್ಕುಲಾಂಕ್ ಸವ್ಕಸಾಯ್ ದಿಂವ್ಕ್ ಆನಿ ಪಿಡಾ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಮಜತ್ ದಿತಾ.
- **ಕೆಸೊಳಿ ಪಿಕೊಂಕ್** ಆತಾಚೆಂ ಬೊಂಡು ಮಿಟಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಭರ್ಸುನ್ ಪುಸ್ಚೊ. **ಫಡಾಂಕ್** ಆನಿ ಕಾತಿರ್ ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಪಿಡೆಕ್ ಪುಸ್ಯೆತ್.



ಝುರಂ ಉದ್ಕಾಡೆ: ತರ್ನೆಂ ಫಳ್ ಸುಕವ್ನ್ ಧಾಡಾವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ದೂದ್/ ಮ್ಹೊಂವಾಂ ಸಂಗಿಂ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ, ಥಂಡಾಯ್ ದಿತಾ **ರಗಾತ್ ಚಡಂವ್ಕ್** ಬರೆಂ.

- ಹಾಚ್ಯೊ ಬಿಯೊ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ಮಾತ್ಯಾಕ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ **ಉವೊ** ಮೊರ್ತಾತ್.
- **ಪೌಷ್ಟಿಕ್ ಖಾಣ್:** ಪಿಕೆಂ ಫಳ್ ಮ್ಹೊಂವಾಂ ಸಂಗಿಂ ನಾ ತರ್ ಗೊಡಾ ಸಂಗಿಂ ಭುಗ್ರ್ಯಾಂಕ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಉತ್ತಮ್.
- ತರ್ನ್ಯಾ ಫಳಾಚೊ ಬೊಂಡು, ಮೀಟ್ ಘಾಲ್ನ್ ಪಾಲ್ಪೀಸ್/ಲೇಪ್ ಲಾಯ್ಲ್ಯಾರ್ **ಪೂ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ ಫಡ್** ಪರ್ಯಾಂತ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್.
- **ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್** ನಿವಾರುಂಕ್ ಬಿಯೆ ಪಿಟೊ ಮಾತ್ಯಾಕ್ ಪುಸ್ಚೊ. ತರ್ನೆ ಪಾಲೆ ಝುರವ್ನ್ ಲೇಪ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಿಡಿ ಪಡೊನ್ **ಘಾಣ್ ಯೆಂವ್ಚೆ ಘಾಯ್** ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್.
- ಪಿಕ್‌ಲ್ಲಿಂ ಆತಾಂ ಬಿಯೊ ಕಾಡ್ನ್ ಭಿತರ್ಲ್ಯಾ ಫಳಾಕ್ ತಾಂಬ್ಡಿ ಖೊಡ್ಯಾ ಸಾಕರ್ ಆನಿ ಉದಾಕ್ ಭರ್ನುನ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಪಿಯೆ, **ತಾನ್ ಉಣೆ** ಜಾತಾ.
- **ಮುತಾಂತ್ಲೊ ಹುಲಪ್, ಮೂತ್ ಬಂದ್** ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಪಾಳ್ ಧುವ್ನ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಗಂಧ್ ಝುರವ್ನ್ ಮ್ಹೊಂವಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಚಾಕ್ಚೆಂ. ಮೂತ್ ಸುಟಂವ್ಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.
- **ಪಿಂತಾಚಿ ಎಲರ್ಜಿ:** ಪಾಲೆ ವಾಟುನ್ ಘಟ್ಟ್ ಧಂಯಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಹಾತ್ ಪಾಯಾಂಕ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಕುಡಿಚೊ ಹುಲಪ್, ಧಾಡ್ಕಾಂ, ಖೊರೊಜ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.





145. ಆಂಬೊ

ಕ	:	ಮಾವು	ಹಿಂ	:	ಆಮ್
ಸಂ	:	ಆಮ್ರ	ಮ	:	ಮಾಂಙಾ
ಇಂ	:	Mango	ವೈ	:	Mangifera indica

ಆಂಬೊ ಫಳಾಂಚೊ ರಾಯ್. ರಂಗಾಂತ್, ರುಚಿಂತ್, ವಿವಿಧ್ ಪ್ರಬೇದ್ ತಾಕಾ ಸಮ್‌ಸಾಕ್ರೊ ದುಸ್ರೊ ನಾ. ಫಳಾಂಚಾ ಝಡಾಯೆನ್ ಭರ್‌ಲ್ಲೊ ರೂಕ್ ಪ್ರಸಾರೊನ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ, ಹಾಚಿ ಸೊಬಾಯ್ ವರ್ಣಿನಾತ್ಲೊ ಕವಿ ನಾ. ಮಧುರ್ ರೂಚ್ ಆನಿ ಸ್ವಾಧಿಕ್ ಧರ್ಮಾಳಾನ್ ಭರ್‌ಲ್ಲೆಂ ಹೆಂ ಫಳ್ ಸಕ್ಡಾಂಕ್ ಮೊಗಾಚೆಂ. ಹೊ ರೂಕ್ ಸಬಾರ್ ವಕ್ತಾ ಗುಣಾಂನಿ ಭರ್ಲಾ ಹಾಚೊ ಪಾಲೊ, ಫುಲಾಂ, ತೊರಾಂ, ಆಂಬೆ, ಪಾರಿ, ಸಾಲಿ, ಪಾಳಾಂ, ಮೇಣ್, ಹರ್ಯೆಕೀ ವಕ್ತಾಂನಿ ಭರ್‌ಲ್ಲೆಂ ಭಂಡಾರ್. ಹಾಚ್ಯಾ ಅಂಬಡಿಚ್ಯಾ ಲೋಣ್ಚ್ಯಾಕ್ ಭಾರಿ ಖಾಯ್ಸ್.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಕಾತಿ ಪಿಡಾ:** ಆಂಬ್ಯಾಚೊ ದೇಂಟ್ ಮೊಡ್ತಾನಾ ಯೆಂವ್ಚೊ ದೀಕ್ ಖೊರೊಜ್, ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಹಾಕಾ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಉತ್ತಮ್ ಪರಿಣಾಮ್ ದಿಸೊನ್ ಯೆತಾ.
- ತರ್ನ್ಯಾ ತೊರಾಂಚೊ ದೇಂಟ್ ಕಾಡ್ತಾನಾ ಯೆಂವ್ಚೊ ದೀಕ್ ಬಾಟ್ಲೆಂತ್ ಒಟ್ಟುಕ್ ಕರ್ನ್ ದವರ್‍ನ್ **ಘಾಯಾಂಕ್** ಪುಸ್ಚೊ.
- ರುಕಾಚೆಂ ಮೇಣ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಭಿಜತ್ ಘಾಲ್ನ್ **ಪಾಂಯ್ ಫುಟ್ಲ್ಯಾ** ವೆಳಾರ್ ಕಾತ್ರ್ಯಾಂಕ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಸಂದ್ ದಾಂಪ್ತಾತ್. ತರ್ನ್ಯಾ ಆಂಬ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಶೆಳಿನ್ ಪಾಂಯಾಂಕ್ ಪಡ್ಚೆ ಖಾತ್ರೆ ಆಡಾಯ್ತಾ.
- ಆಂಬೊ ಖೆಲ್ಯಾರ್ **ಉದ್ಕಾಡೆಂತ್ ರಗಾತ್ ವೆಚೆಂ** ರಾವ್ತಾ. ತವಳ್ ತವಳ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ **ದೊಳ್ಯಾಂಚಿ ದೀಷ್ಟ್** ವೃದ್ಧಿ ಜಾತಾ.
- ಆಂಬ್ಯಾಂತ್ ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಬಿ ಆನಿ ಸಿ ಧಾರಾಳ್ ಆಸಾ. **ಪುರಾಸಣ್, ತಾನ್** ಉಣಿ ಜಾವ್ನ್ ಜಿವಾಂತ್ ರೂಚ್ ಆನಿ ಉಲ್ಲಾಸ್ ದಿತಾ. **ರಗಾತ್ ಪರಿಚಲನ್** ಜಾವ್ನ್ **ಕಾಳ್ಜಾ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್** ನಿವಾರ್ತಾ.
- **ಅಧಿಕ್ ಋತುಸ್ರಾವ್** ಆಂಬ್ಯಾಚ್ಯೊ ಸಾಲಿ ತುಪಾಂತ್ ಭಾಜುನ್ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ನ್ 2–3 ಕುಲೆರಾಂ ರೋಸ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ.
- ಆಂಕ್ರ್ಯೊ ಚಾಬೊನ್ ರೋಸ್ ಗಿಳ್ಳ್ಯಾರ್ **ನಿಜ್ಯಾಂನಿ ರಗಾತ್ ವೆಚೆಂ** ರಾವ್ತಾ. ಗಾಯ್ತೆಲ್ಯಾಂನಿ ಸಕಾಳಿಂಚೆಂ ಏಕ್, ದೋನ್ ಆಂಕ್ರ್ಯೊ ಸದಾಂ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ತಾಳೊ ಮಧುರ್ ಜಾತಾ.
- **ರಗ್ತಾಸ್ರಾವ್** ಸುಕೆ ಖೊಲೆ ಭಸ್ಮ್ ಕರ್ನ್ ಚಡ್ ರಗಾತ್ ವಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಘಾಯಾಂ ವಯ್ರ್ ಹಳ್ಳಾನ್ ದವರ್ಚೆಂ.
- **ನಾಕಾಂತ್ ಥಾವ್ನ್ ರಗಾತ್ ವಾಂವ್ಲ್ಯಾರ್** ಪಾರಿ ಭಿತರ್ಲಿ ಕೊಯ್ ಧಾಡಾವ್ನ್ ಉದಾಕ್ ಭರ್ಸುನ್ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ನ್ ನಾಕಾಕ್ ಘಾಲ್ಚೊ.
- ಕೊಯಿ ಸುಕವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್, ಮ್ಹೊಂವಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ಚಾಕ್ಲ್ಯಾರ್ **ಪೊಟಾಂತ್ಲೆಂ ದಂತ್** ಪರಿಹಾರ್ ಜಾತಾತ್.
- ಆಂಬ್ಯಾ ರೊಸಾಕ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ **ಉಡಾಸಾಚಿ, ದಿಷ್ಟಿಚಿ ಆನಿ ವೀರ್ಯ್ ಸಕತ್** ವೃದ್ಧಿ ಜಾತಾ, ಜಿರ್ವಣ್ ವಾಡಯ್ತಾ. ಕುಡಿಕ್ ಪರ್ಜಳ್, ಉಲ್ಲಾಸ್ ಯೆತಾ.
- ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಆ್ಯಪಲ್, ಪೇರ್, ಆಂಬೊ– ಭರ್ಸುನ್ ಹಾಂಚೊ ಜ್ಯೂಸ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ **ಕುಡಿಚಿ ಗರ್ಮಿ** ಆನಿ **ರಗ್ತಾದಾಬ್** ಉಣೊ ಜಾತಾ, ವಿಕಾಳ್ ಸಂಗ್ತಿಂ ಕುಡಿಥಾವ್ನ್ ಭಾಯ್ರ್ ಘಾಲ್ತಾ.
- ತೊರಾಂ ಆನಿ ಚಿಂಚೆಚ್ಯೊ ಆಂಕ್ರ್ಯೊ ಉಕ್ಡುನ್ ಖಾಂವ್ಚೆಂ. **ಗರ್ಮಿ** ಉಣಿ ಜಾವ್ನ್ **ಹಾಗ್ಣೆಂತ್ ದೂಕ್, ಮುಳ್ವಾದ್, ಹಳ್ದುವೊ ರೋಗ್** ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.



• **ಕಾನ್ ಆಯ್ಕೊಂಚಿ ಸಕತ್:** ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್, ದೂದ್ ಆನಿ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ವಾಡ್ತಾ.



146. ಕೊಬು

ಕ :	ಕಬ್ಬು	ಹಿಂ :	ಗನ್ನಾ, ಈಕ್
ಸಂ :	ಇಕ್ಷು	ಮ :	ಕರಿಂಬ್
ಇಂ :	sugar cane	ವೈ :	Saccharum officinarum

ಕೊಬು ಗರ್ಮೆ ಜಾಗ್ಯಾಂನಿ ಕೃಷಿ ಕರ್ತಾತ್. ಹಾಂತುಂ ತೀನ್ ಪ್ರಬೇಧ್ ಆಸಾತ್. ತಾಂಬ್ಡೊ, ಧವೊ ಆನಿ ಕಾಳೊ. ಲಾಂಬ್ ಆನಿ ಬಾರೀಕ್ 5–6 ಮೀಟರ್ ಲಾಂಬ್ ವಾಡ್ತಾ. ಮದೆಂ ಸಬಾರ್ ಗಾಂಟಿ ಆಸೊನ್, ಗೊಬ್ರಾ ಭಾಷೆನ್ ಲೇಪ್ ಆಸ್ತಾ. ಹಾಚೊ ರೋಸ್ ಎಕ್ದಮ್ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ರುಚಿಕ್ ಆನಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ್. ಮೂತ್ ಸುಟೊಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ಆಜ್‌ಕಾಲ್ ಕೊಬಾಕ್ ಬರೆಂ ಖಾಯ್ಸ್ ಆಸಾ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

• **ಥಂಡಾಯ್** ದಿತಾ. ಹಾಚೆ ಥಾವ್ನ್ ಸಾಕರ್ ಆನಿ ಗೋಡ್ ತಯಾರ್ ಕರ್ತಾತ್, ಚಡ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಮೊಟಾಯ್ ಚಡ್ತಾ. ಹಾಚಿಂ ಪಾಳಾಂ ಥಂಡಾಯ್ ದಿತಾತ್. ಗೊರ್ವಾಂ ಹಾಚೆಂ ಮೂಳ್ ಚಾಬೊನ್ ಖಾತಾತ್ ಕೊಬಾ ರೋಸ್, ಪಾಲೆ ಥಂಡಾಯ್ ದಿತಾತ್.

• **ರಗಾತ್ ನಿತ್ಳಾಂವ್ಕ್** ಹೊ ರೋಸ್ ಬರೊ. ಕೊಬು **ಕಾತಿಚಾ ಅಲ್ಸರಾಕ್** ವಕಾತ್ ತಯಾರ್ ಕರುಂಕ್ ವಾಪರ್ತಾತ್.

• ಕೊಬಾ ರೋಸ್ **ಹಳ್ದುವೊ ರೋಗ್** ಆಸ್ಲೆಲ್ಯಾಂಕ್ ಬರೊ. ಮೊಪ್ಸಾಚಾ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಕೊಬಾಚೊ ರೋಸ್ ಎಕ್ದಮ್ ಬರೊ. ಏಕ್ ಕುಡ್ಕೊ ಕೊಬು ರಾತ್‌ಭರ್ ಭಾಯ್ರ್ ದೊವಾಕ್ ದವರ್. ದಾಂತ್ ಘಾಸ್ಲ್ಯಾ ನಂತರ್ ತೊ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಪರಿಣಾಮ್‌ಕಾರಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ್ ಸಾತ್ ದಿಸಾಂ ಭಿತರ್ ಕಳ್ತಾ.

• **ಕೊಬಾಚಿ ಸಾಕರ್** ಸಬಾರ್ ಥರಾನ್ ಉಪಯೋಗ್ಸಿತಾತ್. ಚ್ಹಾ, ಕಾಫಿ, ಕೇಕ್, ಪಾನಕಾಂ, ಪಕ್ವಾನಾಂ ಕರ್ತಾನಾ ಸಾಕರ್ ಬೊವ್ ಗರ್ಜೆಚಿ.

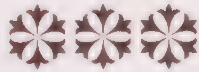
• ಪಾಳಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ **ಭುಗ್ರ್ಯಾಂಕ್ ಉದ್ಕಾಡೆ (ಡಯರಿಯಾ)** ಜಾತಾನಾ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ. ಕೊಬಾಚಿಂ ಸರ್ಲಾಂ ಹುಲ್ಪಾವ್ನ್ ಗೊಬೊರ್ ಲೊಣ್ಯೆಂತ್ ಕಲವ್ನ್ ವೊಂಟಾಂಕ್ ಲಾಯ್ಲ್ಯಾರ್ **ಘುಟ್‌ಲ್ಲೆ ವೊಂಟ್** ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್.

• **ಪಿಂತಾಚಾ ಉಪದ್ರಾಂಕ್** ಹೊ ರೋಸ್ ಬರೊ.

- **ಖೆಳ್ಣೊ:** ಗೊಡಾ ಕುಡ್ಕೊ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಘೆವ್ನ್ ಆಲೆಂ ಧಾಡಾವ್ನ್ ಹೆಂ ಉದಕ್ ನಾಕಾಕ್ ದೋನ್-ತೀನ್ ಥೆಂಬೆ ಘಾಲ್ಯಾರ್ **ತಕ್ಲೆ ಫಡಾಫಡ್** ಆನಿ ಖೆಳ್ಣೊ ರಾವ್ತಾತ್.
- **ತಾಳೊ ಕರ್ಕಸ್** ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಕೊಬಾ ಕುಡ್ಕೊ ಹುನ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ರೋಸ್ಪ್ ಕರ್ನ್ ಖಾಂವ್ಚೊ.
- **ಉದ್ಕಾಡೆಂತ್ ರಗಾತ್ ವೆತಾ** ತರ್ ಕೊಬಾ ಆನಿ ದಾಳ್ಬಾಂ ರೋಸ್ ಸಮಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿಂವ್ಚೊ.
- ಜೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ 1 ಗ್ಲಾಸ್ ರೋಸ್ ಮ್ದೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆ **ಪಿಂತಾಚೊ ಹುಲಪ್** ರಾವ್ತಾ.
- ಗೋಡ್ ಭರ್ಸುನ್ ಕೆಲ್ಲೆಂ ಪಾನಕ್ ಕಾಳಿಜ್ ಘಟ್ ಕರ್ತಾ. ಖಂಚೆಯೀ **ಕಿಡಿ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್** ಕೊಬಾ ಗೋಡ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ತ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ. ಹೆಂ ಕಾಂಟೊ ಯಾ ಗ್ಲಾಸಾಚೊ ಕುಡ್ಕೊ ತೊಪ್ಲ್ಯಾರ್ ಅಶೆಂ ಕರ್ಯೆತ್.
- ಆರ್ದ್ಲೆಂ ಗೋಡ್ ಆಲ್ಯಾ ರೊಸಾ ಸಂಗಿಂ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ **ವಾಯಾಚೆ ತೊಂದ್ರೆ** ನಿವಾರ್ತಾತ್.

ಚತ್ರಾಯ್: ರೋಸ್ ಚಡ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ದರ್ಕಾಲ್ ಭರ್ತಾ, ಅಲ್ಸರಾಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾತಾ. ಪೊಟಾಂತ್ ದಂತ್ ಚಡ್ತಾತ್.

ಪ್ರಮಾಣ್: ರೋಸ್ 200-500ml, ಕಸಾಯ್ 50-100ml

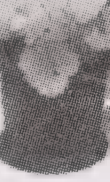


147. ಜಾಂಬ್ಳಾಂ

ಕ	:	ನೇರಳೆ	ಹಿಂ	:	ಜಾಮೂನ್
ಸಂ	:	ಜಾಂಬು	ಮ	:	ನ್ಯಾವಲ್‌ಪಳಂ
ಇಂ	:	Purple berry	ವೈ	:	Syzygium cuminii

ಭಾರತಾಚ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಪ್ರಾಂತ್ಯಾಂನಿ ಹೊ ರೂಕ್ ವಾಡ್ತಾ. ಹೊ ಏಕ್ ವಿಶಿಷ್ಟ್ ಭಲಾಯ್ಕೆ ಗೂಣ್ ಆಸ್ಚೊ ಫಳಾಂ ದಿಂವ್ಚೊ ರೂಕ್. ಆದಿಂ ಬೆಸಾಯ್ ಕರ್ತಾನಾ ಜಾಂಬ್ಳಾಂ, ದಾಡ್ಡಾಲಿ ರುಕಾಡಾಚೆ ಖೊಲೆ ಗಾದ್ಯಾಂತ್ ಕುಸೊಂಕ್ ಸೊಡ್ತಾಲೆ. ತಶೆಂ ಬೆಳ್ಯಾಕ್ ರೋಗ್ ಉಣೊ ಜಾತಾಲೊ. ಹೊ ರೂಕ್ ವರ್ಸಾಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಫಳ್ ದಿತಾ. ಎಪ್ರಿಲ್, ಮೇ, ಜುನಾಂತ್ ಜಾಂಬ್ಳಾಂ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ದಿಸ್ತಾತ್.

ಹ್ಯಾ ರುಕಾಚ್ಯೊ ಸಾಲಿ, ಕಸಾಯ್ ದಂತಾಂಕ್, ದಾಂತ್ ದೂಕ್, ಉದ್ಕಾಡೆ ಹಾಕಾ ಬರೆಂ. ಜಾಂಬ್ಳಾಂ ಸಕತ್, ರಗತ್ ಚಡಯ್ತಾತ್. ವಾಯ್ನ್ ತಯಾರ್ ಕರುಂಕ್ ವಾಪರ್ತಾತ್.



ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಡಯಾಬಿಟಿಸ್:** ಹಾಚ್ಯಾ ಬಿಯಾಂಚೊ ಪಿಟೊ ವ 'ಜಂಬೂಳಾಸವ ಅರಿಷ್ಟ' ಬೋವ್ ಬರೊ. ಜೂನ್ ಜಾಲ್ಲಿಂ ವ ಪಿಕ್‌ಲ್ಲಿಂ ಜಾಂಬ್ಳಾಂ ವೊತಾಂತ್ ಸುಕವ್ನ್, ಧಾಡಾವ್ನ್ ಗಾಳ್ನ್ ಪಿಟೊ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ 30ml ತಾಕಾಂತ್ 2–3 ಚಿಮ್ಟಿ ಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ಜಾಂಬ್ಳಾಂ ಆನಿ ಆಂಬೊ ಇಲ್ಲೆಶ್ಯಾ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಮುಡ್ಡುಂಚಿಂ. ತಾಕಾ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಹೆಂ ಪಾನಕ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಪಿಯೆವ್ಯೆತ್. ತಾನ್ ಲಾಗ್ತಾನಾ ಹೆಂ ಪಾನಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.
- **ಉದ್ಕಾಡೆ:** ಉದ್ಕಾಡೆಂತ್ ರಗತ್ ಗೆಲ್ಯಾರ್ ಜಾಂಬ್ಯಾಚ್ಯೊ ಬಿಯೊ ಆನಿ ಆಂಬ್ಯಾಚಿ ಕೊಯಿ ಪಿಟೊ ಏಕ್ ಕು. ತಾಕಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ದೋನ್ ಘಂಟ್ಯಾಂಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ. ಪಿಟೊ ಮ್ಹೊಂವಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಖೆಲ್ಯಾರ್ **ಲಿವರಾಚಿ ಸುಜ್** (spleen enlargement) ಉಣಿ ಜಾವ್ನ್ ಪೊಟಾಂತ್ಲಿ ದೂಕ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- **ಹಾತ್‌ಪಾಂಯ್ ಹುಲೊಪ್:** ಜಾಂಬ್ಳಾಂಚ್ಯಾ ಶರ್ಬತಾಕ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ. **ಹುಲ್ಪಲ್ಲೆ ಘಾಯ್**: ಜಾಂಬ್ಳಾಂ, ಮೀಟ್, ಮಿರಿಯಾ ಪಿಟೊ ಘಾಲ್ನ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಪೀಂತ್ ನಾಸ್. ತಾನ್, ಪುರಾಸಣ್ ಮಾಯಾಗ್. ಖೊಲೆ ಝುರವ್ನ್ ಗಂಧ್ ಪುಸ್ಚೊ.
- **ತೊಂಡಾಂತ್ಲಿ ಘಾಣ್:** ತನ್ರ್ಯೊ ಆಂಕ್ರ್ಯೊ ಚಾಬೊನ್ ಖಾಂವ್ಚೆಂ.



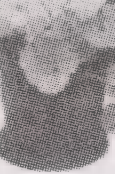
148 ಪೆರಾಂ

ಕ	:	ಸೀಬೆಕಾಯಿ, ಪೇರಳೆ	ಹಿ	:	ಅಮ್ರುದ್
ಸಂ	:	ಜಾಮ್ ಫಲ್	ಮ	:	ಪೇರಕ್ಕ
ಇಂ	:	guava	ವೈ	:	Psidium guajava

ಪೇರ್ ಏಕ್ ರುಚಿಕ್ ಫಳ್. ಧವೊ ಆನಿ ತಾಂಬ್ಡೊ ಬೋಳ್ ಆಸ್ಚಿಂ ದೋನ್ ಥರ್. ಥಂಡಿ ದಿಸಾಂನಿ ಮೆಳ್ಚಿಂ ಪೆರಾಂ ಸ್ವಾದಿಕ್ ಗೊಡ್ಶಿಂ, ರುಚಿಕ್. ಹಾಂತುಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ವಾಡಾವಳಿಕ್ ಗರ್ಜ್ ಪಡ್ಚೊ 'ಪೆಕ್ಟಿನ್ ಅಂಶ್' ಧಾರಾಳ್ ಆಸಾ. ಧವಿಂ ಸೊಭಿತ್ ಘುಲಾಂ. ಹಿಂ ಫಳಾಂ ರುಚಿಕ್, ಭುಕ್ ವಾಡಂವ್ಚಿಂ, ತಾನ್ ಭಾಗಂವ್ಚಿಂ, ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಕ್ ಆನಿ ಕಾಳ್ಜಾಚಾ ಘಟಾಯೆಕ್ ಬರಿಂ. ಪೀಂತ್ ನಾಸ್ ಕರ್ತಾ. ಪೆರಾಂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಗ್ರೇಸ್ತ್, ಲೊಂಕ್ಡಾಂಶ್, ನಾರ್‌ಅಂಶ್, ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ, ಬಿ, ಸಿ' ಗರ್ಜೆಚೆಂ ಫೊಲಿಕ್ ಆನಿ ನಿಕೊಟಿನ್ ಹಾಂತುಂ ಲಾಭ್ತಾ. ಪೆರಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಪೆರಾದ್, ಜೆಲ್ಲಿ ತಯಾರ್ ಕರ್ತಾತ್.

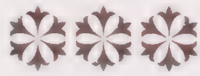
ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- ಹಳ್ಡ್ ಪಿಕ್ಲ್ಲಿಂ ಪೆರಾಂ ದಾಂತಾಂನಿ ಚಾಬೊನ್ ರುಚಿನ್ ಖಾತಾನಾ **ನಿಜ್ಯಾಂನಿ ಯೆಂವ್ಚೊ ರಗ್ತಾಸ್ರಾವ್** ರಾವ್ತಾ ಆನಿ ನಿಜ್ಯೊ ಘಟ್ ಜಾತಾತ್.
- ತರ್ನ್ಯಾ ಪೆರಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ತಾಕ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ **ಉದ್ಕಾಡೆ ಚಡ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ, ಹರ್ದ್ಯಾಂತ್ ದೂಕ್** ಉಣಿ ಜಾತಾ. ಸುರ್ಯೊ ಉದೆಂವ್ಚಾ ಪಯ್ಲೆಂ ತರ್ನೆಂ ಪೇರ್ ಧಾಡಾವ್ನ್ ರೋಸ್ ಕಪಾಲಾಕ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ದೂಕ್ ಆನಿ ತಕ್ಲಿ ಪಡಾಪಡ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ.
- ಬಿಯೊ ಕಾಡ್ಲ್ಲ್ಯಾ ಪೆರಾಂಚೊ ಬೊಂಡು ದೂದ್, ಮ್ಹೊಂವಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಭರ್ಸುನ್ **ಟಿಬಿ, ಕಾಳ್ಜಾಪಿಡಾ, ಹಳ್ದುವೊ ರೋಗ್** ಆಸ್ಲೆಲ್ಯಾಂಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಚಡ್ತಿಕ್ ಸಕತ್, ಘಟಾಯ್ ಮೆಳೊನ್ ಉಲ್ಲಾಸ್‌ಭರಿತ್ ಜಾತಾತ್.
- ಬಿಯೊ ಕಾಡ್ನ್ ಬೊಂಡು ಮ್ಹೊಂವಾಂ ಸಂಗಿಂ ಭರ್ಸುನ್ **ಗುರ್ವಾರಿ ಸ್ತ್ರೀಯಾಂಕ್** ದಿಲ್ಯಾರ್ ತಾಂಚಾ ಗರ್ಭಾಂತ್ಲೆಂ ಬಾಳ್ಯೆಂ ಆಪುರ್ಬಾಯೆನ್ ವಾಡ್ತಾ.
- **ದಾಂತ್ ದುಕಿಕ್** ಪಾಲ್ಯಾಚಾ ಕಸಾಯಾಂತ್ ಫೊಟ್ ಭರ್ಸ್ಚೊ. ಆಂಕ್ರ್ಯಾ ತೊಂಡಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಚಾಬ್ಜೆ.
- **ನಿಜ್ಯಾಂಕ್, ಘಡ್ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್** ಪೆರಾಂಚ್ಯಾ ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ತಾಕಾ ಮೀಟ್, ಹಳದ್ ಭರ್ಸುನ್ ಫೊಟ್ ಭರ್ಲ್ಯಾರ್ ದಾಂತ್ ದೂಕ್, ಸುಜ್, ಪೂ ಜಾಂವ್ಚೆ ಇತ್ಯಾದಿ ನಿವಾರ್ತಾ.
- **ಕಿಡಿನ್ ಖೆಲ್ಲೊ ದಾಂತ್** ಪೆರಿ ಪಾಲ್ಯಾಚಾ ರೊಸಾಕ್ ಮೀಟ್ ಭರ್ಸುನ್ ಕಾಪ್ಸಾಂತ್ ಬುಡೊನ್ ದಾಂತಾ ವಯ್ರ್ ದವರ್ಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಪಣ್ ಲಾಬ್ತಾ.
- **ಅಗ್ರುಂ:** ಪಾಲ್ಯಾ ರೊಸಾಂತ್ ಕಾಚು ಭರ್ಸುನ್ (ಆಂಗ್ಡಿ ಮೆಳ್ತಾ) ತೊಂಡಾ ಭಿತರ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಉಣೆಂ ಜಾತಾ.
- **ಮುಂಬ್ರಾಂಕ್** ಪೆರಾಂಚ್ಯೊ ತರ್ನ್ಯೊ ಅಂಕ್ರ್ಯಾ ಆನಿ ಹಳದ್ ಝುರವ್ನ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.
- ಪೆರಾಂ ಲ್ಹಾನ್ ಕುಡ್ಕೆ ಕರ್ನ್ ಕಾತ್ರುನ್ ಏಕಾ ಬೊಶಿಯೆಂತ್ ಭಿಜತ್ ದವರ್. ತೀನ್ ಘಂಟ್ಯಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ತೆಂ ಉದಾಕ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ **ಮುತಾಂತ್ಲೆಂ ಸಾಕ್ರಿಚೆಂ** ಪ್ರಮಾಣ್ ಉಣೆಂ ಜಾತಾ. **ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್** ಆನಿ **ರಗ್ತಾದಾಬ್**(ಬಿಪಿ) ಆಡಾಯ್ತಾ.
- **ಋತುಸ್ರಾವ್** ಚಡ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾಂಕ್, ತಶೆಂಚ್ ಅಸ್ತಮಾ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಪೇರ್ ಎಕ್ದಮ್ ಬರೆಂ.
- **ಉದ್ಕಾಡೆ ಜಾಯ್ನಾತ್ಲ್ಯಾಂನಿ** ಆದ್ಲ್ಯಾ ರಾತಿಂ ಏಕ್ ಪಿಕೆಂ ಪೇರ್ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್, ಮೀಟ್, ಮಿರಿಯಾ ಪಿಟೊ ಸಾರವ್ನ್, ಖಾವ್ನ್ ನಿದ್ಲ್ಯಾರ್ ದುಸ್ರ್ಯಾ ದಿಸಾ ಸಮಸ್ಸೆ ನಿವಾರ್ತಾತ್. ಜಿರ್ವಣೆ ಸಕತ್ ವಾಡವ್ನ್ ಮೊಟಾಯ್ ದೆಂವಯ್ತಾ.



- **ಮುಂಬ್ರಾಂ:** ಪೆರಾಂಚೆ ಪಾಲೆ ವಾಟುನ್ ಹಳದ್ ಭರ್ಸುನ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ತೊಂಡಾಕ್ ಲಾಂವ್ಚೆಂ. ಆಂಗಾಕ್ ಪುಸುನ್ ನ್ಹಾಲ್ಯಾರ್ **ಘಾಮಾಚಿ ಘಾಣ್** ಪಯ್ಸ್ ವೆತಾ. **ಖೊರ್ಜೆಕ್** ಬರೆಂ. ಪಾಲೆ ಹಳದ್ ಭರ್ಸುನ್ ವಾಟುನ್ ಮಾತ್ಯಾಕ್ ಪುಸುನ್ ಘಂಟ್ಯಾ ನಂತರ್ ನ್ಹಾಂವ್ಚೆಂ. ಉವೊ ನಾಸ್ ಜಾತಾತ್.
- ಪಿಕ್‍ಲ್ಲ್ಯಾ ಪೆರಾಚ್ಯೊ ಬಿಯೊ ಕಾಡ್ನ್ ದೂದ್, ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ವೃದ್ಧಿ ಕರುಂಕ್, ಗುರ್ವಾರಿಂಕ್, **ಪಾನೊ ದಿಂವ್ಚ್ಯಾ ಆವಯಾಂಕ್** ಅತ್ಯುತ್ತಮ್ ಟಾನಿಕ್. ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಅಲ್ಸರ್ ಆಡಾಯ್ತಾ.
- **ವೋಂಕ್ ಆನಿ ಡೈಯರಿಯಾ** ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ಕೊಲರಾ ತಾಪಾಚಿ ವೋಂಕ್ ರಾವಂವ್ಕ್ ದಿಂವ್ಚೊ. ಕಸಾಯ್ ನ್ಹಾಂವ್ಕ್ ವಾಪ್ಯಾರೆತ್.
- ಪಾಲೆ ಥಾಡಾವ್ನ್ ಘಾಯ್ ಆನಿ **ಫಡಾಂಕ್** ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಪಣ್ ಲಾಬ್ತಾ.

ಚತ್ರಾಯ್ : ಚಡ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ದರ್ಕಾಲ್ ಚಡ್ತಾ.



149. ದಾಳಿಂಬ್

ಕ	:	ದಾಳಿಂಬೆ	ಹಿಂ	:	ಅನಾರ್
ಸಂ	:	ದಾಡಿಮ	ಮ	:	ಮಾದಳಂ
ಇಂ	:	Pomegranate	ವೈ	:	Punica granatum

ಹೊ ರೂಕ್ 15 ಫುಟ್ ಪರ್ಯಾಂತ್ ವಾಡ್ತಾ. ಫುಲಾಂ ಸೊಬಿತ್ ಆಕರ್ಷಿಕ್ ತಾಂಬ್ಡ್ಯಾ ರಂಗಾಚಿಂ ಆಸೊನ್ ಎಕಾ ಘೊಸಾಂತ್ 3–5 ಫುಲಾಂ ಆಸ್ತಾತ್. ಫಳಾಂಚೊ ಭಿತಲ್ಲೊ ಭಾಗ್ ಪಾತಳ್ ಧವೆಂ ಪದರ್ ಆಸೊನ್ ಸಬಾರ್ ವೊಣ್ತಿಂ ಬರಿ ವಿಭಾಗ್ ಆಸೊನ್ ಹಜಾರಾಂಚ್ಯೊ ಸೊಭಿತ್ ತಾಂಬ್ಡ್ಯೊ ಬಿಯೊ ಖಾಂವ್ಕ್ ಭಾರಿಚ್ ರುಚಿಕ್ ಅಮೃತ್. ತೀನ್ ಥರ್ ಆಸ್ತಾತ್: ಗೊಡ್ಯಿಂ, ಆಮ್ಯಿಂ, ಗೊಡ್ಯಿಂ–ಆಮ್ಯಿಂ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- **ಉದ್ಕಾಡೆಂತ್ ರಗಾತ್** ವೆತಾ ತರ್ ಫುಲಾಂ ಆನಿ ಆಂಕ್ರ್ಯಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ಸೆಂವ್ಚೊ.
- **ದಂತ್ ಸಮಸ್ಸೆ** ನಿವಾರುಂಕ್ ಪಾಳಾಂಚಾ ಸಾಲಿಚೊ ಕಸಾಯ್ ಘೆಂವ್ಚೊ.
- **ಗರ್ಮೆಚಿ ತಕ್ಲಿ ದೂಕ್/ಫಡಾಫಡ್** ಪಾಳಾಂ ಝುರವ್ನ್ ಕಪಾಲಾಕ್ ಪುಸ್ಚೆಂ.

- **ಖೊಂಕ್ಲಿ ಗೂಣ್** ಜಾಂವ್ಕ್ ಘುಲಾಂಚೆ ಬೊಂಗೆ ಸುಕವ್ನ್, ಪಿಟ್ಯಾಚಿ ಬಟಾಣಿ ತೆದಿ ಗುಳಿ ಕರ್ನ್ ಸುಕವ್ನ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸೆಂವ್ಚಿ.
- **ಗ್ಯಾಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ** ನಿವ್ರಾಂವ್ಕ್ ಆಂಕ್ರ್ಯಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಸಕಾಳಿಂ ಖಾಲಿ ಪೊಟಾಕ್ ಸೆಂವ್ಚೊ. ಆಂಕ್ರ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಕಸಾಯೆಂತ್ ಘೊಟ್ ಭಲ್ಯಾರ್ ತೊಂಡಾಂತ್ಲೆ ಫಡ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್.
- **ಕಾಳ್ಜಾ ಪಿಡೆಕ್** ಉತ್ತಮ್ ಟೊನಿಕ್. ದಾಂಳ್ಬಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಸರ್ವ್ ಥರಾಚಾ ತಾಪಾಕ್ ಬರೊ. ಪೊಟಾಂತ್ಲೊ ಹುಲಪ್ ದೆಂವಯ್ತಾ, ರಗಾತ್ ಚಡಯ್ತಾ.
- **ಕುಡಿಕ್ ಸಕತ್ ಆನಿ ಮತಿಕ್ ಉಲ್ಲಾಸ್, ಕಾಳಿಜ್ ಆನಿ ಮುತಾಕೋಶಾಚಾ** ಕಾರ್ಯಾಕ್ ನವೆಂ ಚೇತನ್ ಲಾಬ್ತಾ. ಏಕ್ ಟೇಬಲ್ ಕುಲೆರ್ ರೋಸ್ ತಿತ್ಲೆಂಚ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಪಿಂತಾಚಿ ವೋಂಕ್ ನಿವಾರ್ತಾ.
- **ದೀಷ್ಟ್** ವೃದ್ಧಿ ಜಾಂವ್ಕ್ ಹ್ಯಾ ರೊಸಾಕ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್ ದೊಳೆ ತಾಂಬ್ಡೆ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾಕ್ (conjunctivitis) ದೊಳ್ಯಾಂ ಭಂವಾರಿಂ ಪುಸ್ಚೆಂ.
- ರುಕಾ ಆನಿ ಫಳಾಂಚ್ಯೊ ಸಾಲಿ ಸುಕವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ಪಾತಳ್ ದುದಾಂತ್ ವಾ ಹುನ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಕಸಾಯ್ ಕರ್ನ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ **ದಂತಾಂಕ್** ಬರೆಂ ವಕಾತ್.
- ಕಸಾಯ್ ಮೆಂದ್ವಾಕ್ ಟಾನಿಕ್. **ಶೆಳ್, ತಾಪ್, ಉದ್ಕಾಡೆ** ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಜಾವ್ನ್ **ಉದ್ಕಾಡೆಂತ್ ರಗಾತ್** ವೆಚ್ಯಾಕ್ ಕುಮೊಕ್ ಕರ್ತಾ. ಥಂಡಾಯ್ ಲಾಬ್ತಾ.
- **ನಾಕಾಂತ್ ಥಾವ್ನ್ ರಗಾತ್ ವೆತೆಲ್ಯಾಂನಿ** ಘುಲಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್, ನಾ ತರ್ ಘುಲಾಂ ಸುಕವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ದುದಾಂತ್ ವಾ ಮ್ಹೊಂವಾಂತ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ.
- ಗರ್ಮಿ ಆನಿ **ಪೊಟಾಂತ್ ತೊಂದ್ರೆಂ** ಆಸ್ಲೆಲ್ಯಾಂನಿ ಹಾಚೊ ರೋಸ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಸೆಂವ್ಚೊ.
- **ಪೊಟಾಚಾ ಸರ್ವ್ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್, ಅನ್ಕಿಟೆಚಾ ತೊಂದ್ರ್ಯಾಕ್** ಫಳಾಂ ಸಾಲಿ, ಘುಲಾಂ, ದಾಲ್ಚಿನಿ, ಲೋಂಗ್, ಕನ್ಪುರ್, ಮಿರಿಂ ಭರ್ಸುನ್ ಕಸಾಯ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೊ.
- **ಆಂದ್ರವಾಯು ಪಿಡೆಕ್** ಹಾಚ್ಯಾ ಪಿಟ್ಯಾಚೊ ಲೇಪ್ ಬರೊ. ಘುಲಾಂಚೊ ಪಿಟೊ ದುದಾಂತ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ವೋಂಕ್ ಆಡಾಯ್ತಾ.
- **ಶಿರಾಂಚಿ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್** ಆಂಬೊಟ್ ದಾಂಳ್ಬಾ ರೊಸಾಕ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ದೂಕ್ ಪಯ್ಸ್ ಜಾವ್ನ್ ದಿಷ್ಟಿಚೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಪಯ್ಸ್ ಕರ್ತಾತ್.
- ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ದಾಳಿಂಬ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ವೆಗ್ಗಿಂ ಪ್ರಾಯ್ ಜಾಲ್ಲೆ ಬರಿ ದಿಸ್ಚೆಂ ಆಡಾವ್ಯೆತ್.





150. ಪೊಪಾಯ್

ಕ : ಪಪ್ಪಾಯ, ಪರಂಗಿ
ಸಂ : ಏರಂಡ, ಮಧುಕರ್ಕಟಿ
ತುಳು : ಬಪ್ಪಂಗಾಯ್
ವೈ : Carica papaya
ಹಿಂ : ಪಪೀತಾ
ಮ : ಕಪ್ಪಳಂಗ್ಯ
ಇಂ : Papaya

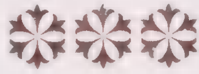
ಪೊಪಾಯ್ ಸರ್ವ್ ಪಿಡೆಂಕ್ ವಕಾತ್. ಹೊ ರೂಕ್ ಸುಮಾರ್ 10–15 ಫುಟ್ ನೀಟ್ ಉಬಾರ್ ವಾಡೊನ್ ಸದಾಂಚ್ ಪಾಚ್ವ್ಯಾ ರಂಗಾನ್ ಸೊಬ್ತಾ. ಫುಲಾಂ ಧವಿಂ ಆನಿ ಹಳ್ದುವ್ಯಾ ರಂಗಾಂತ್ ಭರ್ಸಿಲ್ಲ್ಯಾ ಪರಿಂ ದಿಸ್ತಾತ್. ರುಕಾರ್ ಏಕ್‌ಚ್ ಪಾವ್ಟಿಂ 20–30 ಫಳಾಂ ಉದೆವ್ನ್ ಜ್ಞೂನ್ ಜಾವ್ನ್ ಪಿಕ್ತಾತ್. ರುಚಿಕ್ ಫಳ್, ವೆಗ್ಗಿಂ ಜಿರ್ವಣ್ ಜಾತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಪೊಟಾಚೆ ಸಬಾರ್ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರ್ತಾ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಅಧಿಕ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಪೊಪಾಯ್ ದೊಳ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಸಹಕಾರಿ. ಉದ್ಕಾಡೆಚೆ ತೊಂದ್ರೆ ಆಸ್ಲೆಲ್ಯಾಂನಿ ರಾತ್ಚ್ಯಾ ಜೆವ್ಣಾ ನಂತರ್ ಪೊಪಾಯ್ ಖಾಂವ್ಚಿ.

ವಕ್ತಾ ಉಪ್ಯೋಗ್:

- ರುಕಾಚೊ ದೀಕ್ **ದಂತಾಂಕ್** ಬರೊ ಥೊಡ್ಯೊ ಬಿಯೊ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ.
- ಹಾಚಾ ಬಿಯಾಂಚೊ ಗಂಧ್ ಪೇಸ್ಟ್ **ಖೊರೊಜ್** ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ ಥಂಯ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಗೂಣ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಸಾದ್ಯ್ ಆಸಾ. ತರ್ನ್ಯಾ ಪೊಪಾಯೆಚೊ ರೋಸ್ ಕಾತಿ ವಯ್ಲಿಂ ಖತಾಂ ಕಾಡುಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.
- ಪಾಲೆ ಉಜ್ಯಾ ಕೆಂಡಾ ವಯ್ರ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ದೂಕ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ ಕಡೆ ಬಾಂದ್ಲ್ಯಾರ್ **ದೂಕ್ ನಿವಾರ್ತಾ.** ಪೊಪಾಯೆಚಿ ಫುಲಾಂ ಕ್ರಿಮಿ ಚಾಬ್‌ಲ್ಲೆಕಡೆ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ **ಹುಲಪ್ ಉಣೊ** ಜಾತಾ. ಸಕಾಳಿಂಚೆಂ ಪಿಕಿ ಪೊಪಾಯ್ ಖಾವ್ನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹುನ್ ಉದಾಕ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ **ಅಜೀರ್ಣಾಚೆ ತೊಂದ್ರೆ** ನಿವಾರ್ತಾತ್.
- ಪೊಪಾಯೆಚ್ಯೊ ಬಿಯೊ ಸುಕವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ದುದಾಂತ್/ಉದ್ಕಾಂತ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ **ದಂತ್ ನಾಸ್** ಜಾತಾತ್. ತರ್ನಿ ಪೊಪಾಯ್ ಮೀಟ್ ಆನಿ ಮಿರ್ಯಾ ಪಿಟೊ ಭರ್ಸುನ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರೀ **ದಂತ್** ಭಾಯ್ರ್ ಪಡ್ತಾತ್. ಬಿಯಾಂ ಪಿಟೊ ಅರ್ಧೆಂ ಕುಲೆರ್ ಆನಿ ಧಾ ಥೆಂಬೆ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೊಸಾ ಸಂಗಿಂ ಮಯ್ಯ್ಯಾಂತ್ ಏಕ್ ಯಾ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಘೆಂವ್ಚೆಂ.
- ಪೊಪಾಯೆಚೆ ಖೊಲೆ ಗಂಧ್ ವಾಟುನ್ **ಶಿರಾಂಚಿ ದೂಕ್** ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಸುಜಿವಯ್ರ್ ಪಟ್ಟಿ ಬಾಂದ್ಲ್ಯಾರ್ ಸುಜ್ ಕ್ರಮೇಣ್ ದೆಂವ್ತಾ. ಪೊಪಾಯಿ ಸಾಲಿ ಕಾಡ್ತಾನಾ

ಭಾಯ್ರ್ ಯೆಂವ್ಚೊ ದೀಕ್ ಆನಿ ದಾಟ್ ಸಾಲ್ ಕಾಡ್ನ್ ಘಾಯಾಂಕ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

- **ಪ್ಲಾಟಿಲೆಟ್ಸ್ ಚಡಂವ್ಕ್** ತುಜ್ಯಾ ತಳ್ವ್ಯಾ ಹಾತಾ ತೆದ್ಯಾ ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಡೆಂಗ್ಯು ತಾಪ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. ಅನ್ಕಿಟೆಂತ್ ಸೆರ್ವಾಲ್ಲಿ ಬಾಧಕ್ ಹಾಡ್ಚಿ ಜಿವಿ ಮೊರ್ತಾ.
- **ಕಾಳ್ಜಾಪಿಡೆಕ್ ನಿವಾರಣ್:** ಪೊಪಾಯೆ ರೋಸ್ ಮ್ಹೊಂವಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ದೂದ್ ಘಾಲ್ನ್ ದಿಸಾಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ಶಿರಾಂಕ್ ನವೊ ಹುರುಪ್, ಬಳ್ ಲಾಭ್ತಾ.
- **ಹರ್ದ್ಯಾಂತ್ ದೂಕ್/ ಹುಲಪ್ ನಿವಾರ್ತಾ.** ತರ್ನಿ ಪೊಪಾಯಿ ಸುವ್ರೆನ್ ತೊಪ್ಲ್ಯಾರ್ ಯೆಂವ್ಚೊ ಅರ್ಧೆ ಕುಲೆರ್ ದೀಕ್, ಏಕ್ ಚಿಮ್ಟಿ ಸೋಡಾ ಪಿಟೊ, ವೊಂವೊಂ, ಅರ್ಧೆಂ ಕುಲೆರ್ ಆಲ್ಯಾ ರೋಸ್ ಭರ್ಸುನ್ ಸುಕವ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ಬಾಟ್ಲೆಂತ್ ದವರ್ಚೊ, ಗರ್ಜೆಕ್ ಏಕ್ ಚಿಮ್ಟಿ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಜಿರ್ವಣ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಬರೊ.
- ತರ್ನಿ ಪೊಪಾಯಿ ರೋಸ್ **ಕಾತಿ ಕಿಡಿಕ್** (ರಿಂಗ್ ವರ್ಮ್) ಪುಸ್ಚೊ. ಪಿಕಿ ಪೊಪಾಯಿ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಮುತಾಂತ್ ಫಾತರ್ ಉಬ್ಜನಾಂತ್.
- ಸಬಾರ್ ತೇಂಪ್ **ಉದ್ಕಾಡೆಂತ್ ರಗಾತ್ ವೆತಾ** ತರ್ ಪಿಕಿ ಪೊಪಾಯ್ ಕುಡ್ಕೆ ಕರ್ನ್ ಪಾಂಚ್ ಥೆಂಬೆ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್ ಘಾಲ್ನ್ ಖಾ. ಉದ್ಕಾಡೆ ಸರಾಗ್ ಜಾತಾ ಆನಿ ಮೊಟಾಯ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ.



ಭಲಾಯ್ಕೆ ಟಿಪ್ಸ್

* ಜಿರೆಂ ಘಾಲ್ನ್ ಖತ್ಕತೊ ಕಾಡ್ಲ್ಯಾ ಉದ್ಕಾಂತ್ ತೋಂಡ್ ಧುಲ್ಯಾರ್ **ಮುಂಬ್ರಾಚಿಂ** ಖತಾಂ ಆನಿ ಮಿರ್ಯೊ ಸವ್ಕಾಸ್ ಪಯ್ಸ್.

* **ಲೋ ಬಿಪಿ:** 8 ಬಾದಾಮ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಭಿಜತ್ ಘಾಲ್ ಸಕಾಳಿಂ ಸಾಲ್ ಕಾಡ್ನ್ ಗಂಧ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಕರ್ನ್ ದುದಾಂತ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ತೆಂ ಪಿಯೆ. ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. ಸುಕಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ (ಕಿಸ್ಮಿಸ್ಯೊ) ಉದ್ಕಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಸಕಾಳಿಂ ಖೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಲೋ ಬಿಪಿ ನಿವಾರಣ್ ಕರ್ಯೆತ್.

* ಸದಾಂ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ **ಅಜೀರ್ಣಾಚಿ** ತೊಂದ್ರೆ ಪಯ್ಸ್ ಕರ್ಯೆತ್.

* **ಖೊಂಕ್ಲಿ-ಶೆಳ್:** 1 ಮೆಜಾ ಕುಲೆರ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ಊಬ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಭರ್ಸಿ ಆನಿ



ಕಾಲ್ದೆ ಚ್ಹಾ ಕುಲೆರ್ ದಾಲ್ಚಿನಿ 3 ದೀಸ್ ಸದಾಂ ಘೆಂವ್ಚೆಂ. ಶೆಳ್, ಖೊಂಕ್ಲಿ ಆನಿ ಸೈನಸ್ ನಿವಾರ್ತಾ. ಖೊಂಕ್ಲಿ ರಾವಾನಾ ತರ್ ಆಲ್ಯಾಚಿ ಚ್ಹಾ ಬೋವ್ ಬರಿ.

* **ಪೊಟಾಂತ್ ಉಬ್ದೆಸ್ ಭೊಗ್ಲ್ಯಾರ್:** 1 ಚ್ಹಾ ಕುಲೆರ್ ಮ್ಹೊಂವ್, ಕಾಲ್ದೆಂ ಕುಲೆರ್ ದಾಲ್ಚಿನಿ ಪಿಟೊ ಆನಿ ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಉದ್ಕಾಕ್ ಆಲೆಂ ಧಾಡಾವ್ನ್ ಘಾಲ್ಲೆಂ ಉದಾಕ್ ಸಕ್ಕಡ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಪೊಟ್ಟಾಣಿಚೆಂ ಅಲ್ಸರ್ ಕಾಡ್ತಾ.

* **ತಾಳೊ ದೂಕ್:** ಅರ್ಧೆಂ ಚ್ಹಾ ಕುಲೆರ್ ದಾಲ್ಚಿನಿ ಪಿಟೊ, ಅರ್ಧೆಂ ಕುಲೆರ್ ಮಿರ್ಯಾ ಪಿಟೊ, 1 ಮೆಜಾ ಕುಲೆರ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ಊಬ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಇಲ್ಲೆಲೆಂ ದಿಸಾಕ್ 4–5 ಪಾವ್ಟಿಂ ಸೆಂವ್ಚೆಂ ತಾಳೊ ದುಕಿಕ್ ಬರೆಂ.

* **ಡಯಾಬಿಟಿಸ್:** 1 ಕುಲೆರ್ ಮೆತಿ ಉದ್ಕಾಂತ್ ರಾತಿಂ ಭಿಜತ್ ಘಾಲ್. ಸಕಾಳಿಂ ನಿರಾಳ್ ಪೊಟಾಕ್ ತೆಂ ಉದಾಕ್ ಪಿಯೆ.

* ನಿರಾಳ್ ಪೊಟಾಕ್ ಉದಾಕ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್, **ತಕ್ಲಿ ಫಡಾಫಡ್, ಆಂಗ್‌ದೂಕ್,** ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಉದ್ಕಾಡೆಂತ್ ರಗಾತ್ ವೆಚೆಂ, ದೊಳ್ಯಾಂ ಸಮಸ್ಯೆ, ನಾಕ್, ಕಾನ್, ಆನಿ ತಾಳ್ಯಾಚೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್.

* **ಡೆಂಗ್ಯೂ:** ಪ್ಲೆಟಿಲೆಟ್ಸ್ ಕೌಂಟ್ ಉಣೆ ಜಾತಾತ್. ಕೈಬೆವಾಚೆಂ ತೇಲ್ ಪುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಡೆಂಗ್ಯು ಜಳಾರಿ ಚಾಬಾನಾಂತ್. ಮಧುನಾಶಿನಿ/ಚಾಪ್ಪೆ ಸೊಪ್ ಹಾಚೊ ರೋಸ್ ಘೆಂವ್ಚೊ. ತಾಪ್ ಯೇನಾ. ಆಯ್ಲೊ ತರ್ 2 ಕುಲೆರ್ ಪೊಪಾಯೆಚ್ಯಾ ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ 2 ಕುಲೆರ್ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭರ್ಸುನ್ ಪಿಯೆ. ಪ್ಲೆಟಿಲೆಟ್ಸ್ ಚಡ್ತಾತ್. ಉದ್ಕಾಂಶ್ ಸಾಂಬಾಳುಂಕ್ ನಾರ್ಲಾ ಯಾ ಬೊಂಡ್ಯಾ ಉದಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ಎಪ್ಪಲ್, ಅಣ್ಣಾಚೊ ರೋಸ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್‌ಯೀ ಬರೆಂ. ತಾಪ್ ಆಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಸಕತ್ ಉರ್ತಾ.

* **ಘಟ್ ಉದ್ಕಾಡೆ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್:** ಸಕಾಳಿಂ ನಿರಾಳ್ ಪೊಟಾಕ್ ಬಿಟ್ರೂಟ್ ಉಕಡ್ನ್ ಸಲಾದ್ , ರೋಸ್ ಸೆಂವ್ಚೊ.

* **ಉಸ್ಮೊಡ್:** ಲೊಸುಣ್, ಮಿರಿಂ, ಆರುದಾಚೆ ಪಾಲೆ ಸಮಾ ಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಘೆವ್ನ್ ಗುಳಿಯೊ ಕರ್ನ್ ಸುಕವ್ನ್ ದಿಸಾಕ್ 3 ಪಾವ್ಟಿಂ ಘೆಂವ್ಚ್ಯೊ.

***

ಆಧಾರಿ ಗ್ರಂಥ್

1. ಡಾ॥ ಮಾಗಡಿ ಆರ್. ಗುರುದೇವ ಎಂ.ಎಸ್‌ಸಿ., ಪಿಹೆಚ್.ಡಿ
   – ಕರ್ನಾಟಕದ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳು–2007
   ದಿವ್ಯಚಂದ್ರ ಪ್ರಕಾಶನ –ಬೆಂಗಳೂರು

2. Sevanand Melookunnel. S.J.
   -Home Remedies with Materia Medica
   Prabhat Prakashan -Patna -2000

3. Acharya Balkrishna
   -Secrets of Indian Herbs.
   - Divya Prakashan-Uttarakhand-2008

4. Dr. J.C Kurian
   -Plants that Heal-
   -Oriental Watchman Publishing House
   Pune 2004

5. **ಶ್ರೀ ಆನಂದ ಗುರೂಜಿ – ವನಸಿರಿ ದರ್ಪಣ – ಭಾಗ 3**
   ಶ್ರೀ ನಿಧಿ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್ – 2014

6. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪರಿಷತ್–ಮುಂಡ್ಕೂರು ಘಟಕ
   ವಿದ್ಯಾವರ್ಧಕ ಪದವಿ ಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜು
   ಜೀವ ಸಂಜೀವಿನಿ–ಕರಾವಳಿ ತೀರದ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳು
   ಪ್ರಕಾಶಕರು – ಲಯನ್ಸ್‌ಕ್ಲಬ್– ಮುಂಡ್ಕೂರು

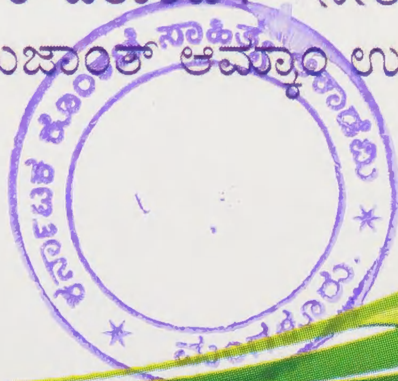
7. ಬಿ.ಕೆ–ರೇಣುಕಾ ಭಟ್ **–ಹಿತ್ತಲ ಗಿಡ ಮದ್ದಲ್ಲ**
   ಜನಪದ ಪ್ರಕಾಶನ ಬೆಂಗಳೂರು.

8. **ಕನ್ನಡ, ಕೊಂಕ್ಣಿ–ದಿಸಾಳಿಂ, ಹಪ್ತ್ಯಾಳಿಂ ಆನಿ ಮಯ್ನ್ಯಾಳಿಂ**



ಸರ್ವ್ ಪದ್ವೆದಾರ್ ದೆವಾ, ತುಂ ಸಗ್ಳ್ಯಾ ಸೃಷ್ಟೆಚೆರ್ ಆಸಾಯ್ ಆನಿ ಲ್ಹಾನ್ಶ್ಯಾ ಜಿವಿಂನಿ ತುಂ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾಯ್. ಅಸ್ತಿತ್ವಾಂತ್ ಆಸ್ಲಲೆಂ ಸಗ್ಳೆಂ ತುಜ್ಯೆ ಮೊವಾಳಾಯೆನ್ ತುಂ ವೇಂಗ್ ಮಾರ್ತಾಯ್. ಜಿವಿತ್ ಆನಿ ಸೊಬಾಯ್ ರಾಕಶೆಂ ತುಜ್ಯಾ ಮೊಗಾಚಿ ಸಕತ್ ಆಮ್ಚೆರ್ ವೊತ್. ಕೊಣಾಕ್ಚ್ ದುಖಿಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ಭಾವ್ ಆನಿ ಭಯ್ಣ್ ಜಾವ್ನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಚ್ಯಾಕ್ ತುಜ್ಯೆ ಶಾಂತಿನ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಭರ್. ದುಬ್ಳ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ದೆವಾ, ತುಜ್ಯೆ ಹುಜಿರ್ ಮೊಲಾಧಿಕ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ, ಸಾಂಡುನ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಆನಿ ವಿಸ್ರುನ್ ಸೊಡ್ಲಲ್ಯಾಂಕ್ ಬಚಾವಿ ದಿಂವ್ಕ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಆಧಾರ್ ದಿ. ಮ್ಹೊಳೆಂ ಆನಿ ನಾಸ್ ಹಾಡಿನಾಸ್ತಾಂ ಸೊಬಾಯ್ ವೊಂಪಿಶೆಂ, ಸಂಸಾರಾಕ್ ಗುಲಾಮ್ ಕರ್ನಾಸ್ತಾಂ ತೊ ರಾಕಶೆಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಜಿವಿತಾಕ್ ಪೆಕೊವ್ಣಿ (ಗೂಣ್ ಕರ್ಚಿ ಸಕತ್) ದಿ. ದುಬ್ಳ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಆನಿ ಪೃಥ್ವೆಚ್ಯಾ ನಾಂವಾನ್ ಫಕತ್ ಸ್ವ ಫಾಯ್ದೊ ಸೊದ್ತಲ್ಯಾಂಚಿಂ ಕಾಳ್ಜಾಂ ಆಪುಡ್. ವಿಜ್ಮಿತ್ ಜಾವ್ನ್ ಧ್ಯಾನಾನ್ ಭರ್ಚ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ಹರೆಕ್ ವಸ್ತ್ ಮೊಲಾಧಿಕ್ ಮ್ಹಣ್ ಸೊದುಂಕ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಶಿಕಯ್.

ತುಜ್ಯಾ ಸಾಸ್ಣಿಕ್ ಉಜ್ವಾಡಾಕ್ ಪಯ್ಣ್ ಕರ್ತಲ್ಯಾ ಆಮಿ ಹರೆಕ್ಯೆ ರಚ್ಣೆ ಥಂಯ್ ಆಮಿ ಗೂಂಡ್ ಎಕ್ತಾರಾಂತ್ ಆಸಾಂವ್ ಮ್ಹಣ್ ಸಮ್ಜಶೆಂ ಕರ್. ಹರೆಕಾ ದಿಸಾ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಸಂಗಿಂ ಆಸ್ಲ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ತುಕಾ ಅರ್ಗಾಂ ದಿತಾಂವ್. ನೀತ್, ಮೋಗ್ ಆನಿ ಶಾಂತಿ ಖಾತಿರ್ ಆಮಿ ಕರ್ತಾಂವ್ ತ್ಯಾ ಝುಜಾಂತ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಉಮೆದ್ ದಿ ಮ್ಹಣ್ ಮಾಗ್ತಾಂವ್.



ಅಮೃತ್ ತುಜ್ಯಾ ಹಾತಿಂ....



ಭಯ್ಣ್ ಆಗ್ನೇಸಿಯಾ ಫ್ರೇಂಕ್ ಬೆಥನಿ ಮೆಳಾಚಿ ಸಿಸ್ಟರ್, ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಸಾಮಾಜಿಕ್ ಸೆವೆ ಥಳಾರ್ ಅನಿತಾ ಫ್ರೇಂಕ್ ಮ್ಹಣ್ ಸರ್ವಾಂಕ್ ಮೊಗಾಚಿ, ಬಂಟ್ವಾಳ್ಚ್ಯಾ ಮೊಡಂಕಾಪ್ ಫಿರ್ಗಜೆಂತ್ ತಿಚೆಂ ಜನನ್. ತೊಡಾಂಬಿಲ್ಜ್ಯಾ ಸೇಕ್ರೆಡ್ ಹಾರ್ಟ್ ಇಸ್ಕೊಲಾಂತ್ ಪ್ರಾಥಮಿಕ್ ಶಿಕ್ಷಣ್, ರೋಸಾಮಿಸ್ತಿಕಾಂತ್ ಹೈಸ್ಕೂಲ್ ಶಿಕ್ಷಣ್, ಮೈಸೂರ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಂತ್ ಬಿ.ಎ. ಡಿಗ್ರಿ, 1979 ಇಸ್ವೆಂತ್ ಡಿ.ಎಡ್. ಪಯ್ಲೆಂ ಆನಿ 1987 ಇಸ್ವೆಂತ್ ಮಂಗ್ಳುರ್ ಸೈಂಟ್ ಆ್ಯನ್ಸ್ ಬಿ.ಎಡ್ ಚವ್ತೆಂ ರ‍್ಯಾಂಕ್ ಆಪ್ಣಾವ್ನ್ ಸೊಳಾ ವರ್ಸಾಂ ಕೇರಳ, ಒರಿಸ್ಸಾ, ಕರ್ನಾಟಕಾಂತ್ ಶಿಕ್ಷಕಿ ಜಾವ್ನ್ ವಾವುರ್ತಾಚ್ ವಡಿಲಾಂಚ್ಯಾ ವಿನವ್ಣೆ ಖಾಲ್ ಸಮಾಜ್ ಸೆವೆಚ್ಯಾ ವಾವ್ರಾಕ್ ತಿಣೆಂ ಪಾವ್ಲಾಂ ಕಾಡ್ಲಿಂ.

ಕೆನಡಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಸೈಂಟ್ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ಕ್ಸೇವಿಯರ್ ಕೋಡಿ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ್ ಸಂಸ್ಥ್ಯಾಂತ್ ಸಮಾಜ್ ಸೆವೆಚಿ ತರ್ಬೆತಿ ಜೊಡ್ನ್ ಲಗ್ಬಗ್ 30 ವರ್ಸಾಂ ಜಾತ್ ಕಾತ್ ಲೆಕಿನಾಸ್ತಾಂ ಸಮಾಜ್ ಸೆವೆ ಶೆತಾಂತ್ ವಾವ್ರ್ ದೀವ್ನ್ ಲೊಕಾ ಮೊಗಾಳ್ ಜಾಲ್ಯಾ. ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ್, ಬೀದರ್, ಕಿನ್ನಿಗೋಳಿ, ಶುಭದಾಂತ್ ಅಸ್ಕತ್ಯಾಂ ಥೈಂ ಬಳ್ ಸೊದುನ್ ಸಬಾರ್ ಸಮಾಜ್ ಸೆವಕಾಂಕ್ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲಿ ಶಾತಿವಂತ್ ಭಯ್ಣ್-ಸಿಸ್ಟರ್ ಅನಿತಾ/ಆಗ್ನೇಶಿಯಾ, ಸಮಾಜ್ ಸೆವೆಕ್ ಬೆಥನಿ ಮೆಳಾಚೆಂ ಮೊಲಾದಿಕ್ ದಿರ್ವೆಂ.

ಅವಿಭಜಿತ್ ಮಂಗ್ಳುರ್-ಉಡುಪಿ ದಿಯೆಸೆಜಿಚ್ಯಾ ಕಥೊಲಿಕ್ ಸ್ತ್ರೀಯಾಂಚ್ಯಾ ಮಂಡಾಳೆಂತ್ ತಿಣೆಂ ಪಾಟ್ಲ್ಯಾ 20 ವರ್ಸಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಸಂಪನ್ಮೂಳ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜಾವ್ನ್ ಸರ್ವಾಂಚಿ ಘನತಾ ಉಕಲ್ನ್ ಧರ್ನ್, ಸ್ತ್ರೀಯಾಂಚ್ಯಾ ಸಬಲೀಕರಣಾಕ್ ಮಹತ್ವ್ ದೀವ್ನ್ ಸುಮಾರ್ 120 ಫಿರ್ಗಜಾಂನಿ ಪ್ರೇರಣ್ ದೀವ್ನ್ ನವಿಂ ಘಟಕಾಂ ಸ್ಥಾಪನ್ ಕರುಂಕ್ ತಿಣೆ ವಾವ್ರ್ ದಿಲಾ.

ವಿಶೇಸ್ ದೆಣ್ಯಾಂನಿ ಭರ್‍ಲ್ಲಿ ಸಿಸ್ಟರ್ ಆಗ್ನೇಶಿಯಾ ಸಮುದಾಯ್ ಭಲಾಯ್ಕೆ ವಿಭಾಗಾಂತ್ ವಾವುರ್ತಾನಾ. ದುಬ್ಳ್ಯಾ ಲೊಕಾಚಿ ಪರಿಗತ್ ಸಮ್ಜೊನ್ ವಕ್ತಾಂ ಝಡಾಂಚಿ ವಳಕ್, ರಕ್ಷಣ್ ಆನಿ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಶಿಕೊನ್ ಮಾಹೆತ್ ವಾಂಟುನ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಸಬಾರ್ ಲೇಖನಾಂ ತಿಣೆ ಲಿಕ್ಲ್ಯಾಂತ್, ಶಿಬಿರಾಂ ಚಲಯ್ಲ್ಯಾಂತ್ ವಕ್ತಾಂ ಝಡಾಂ ವಿಶಿಂ ಪರ್ಗಟ್ ಜಾಂವ್ಚಾಂ ಹ್ಯಾ ತಿಚ್ಯಾ ದುಸ್ರ್ಯಾ ಬುಕಾಕ್ 'ಅಮೃತ್ ತುಜ್ಯಾ ಹಾತಿಂ' ಬೊರೆಂ ಮಾಗ್ತಾನಾ ಹಾಚೆ ಮಾರಿಫಾತ್, ಆಮ್ಚ್ಯಾಂ ಪರಿಸರ್ ಸಾಂಬಾಳ್ನ್ ವರ್ನ್ ತಿಚೊ ಬರೊ ಪ್ರಯೋಗ್ ಕರುಂಕ್ ಶಿಕ್ಯಾಂ ಆನಿ ಆಮ್ಚಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಮುಕ್ಲ್ಯಾ ಪಿಳ್ಗೆಕ್ ಹಸ್ತಾಂತರ್ ಕರ್ಯಾಂ ಮ್ಹಣ್ ಆಶೆವ್ನ್ ಸಿಸ್ಟರಿಕ್ ಬೊರೆಂ ಮಾಗ್ತಾಂ.

ಹಿಲ್ಡಾ ಆಳ್ವಾ
ಅಧ್ಯಕ್ಷ್
ಕಥೊಲಿಕ್ ಸ್ತ್ರೀಯಾಂಚಿ ಮಂಡಳಿ
ಮಂಗ್ಳುರ್ ದಿಯೆಸೆಜ್

Ptd@assisipress,Mangalore Ph:2492816